

OBJECTIFS	MESSAGES	METHODES	OUTILS
<p>Enumérer les modalités pratiques d'une activité physique bien conduite.</p> <p>15 minutes.</p>	<p>Une pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Progressive jusqu'à 45 minutes pour obtenir un effet bénéfique. -D'intensité modérée -Régulière : au moins 3 fois par semaine pour maintenir l'effet bénéfique au long cours. -Permanente sur l'année et non pas seulement quand il fait beau. -Un temps d'échauffement et de récupération sont obligatoires à chaque séance. 	<p>Une analyse de cas :</p> <p>L'animateur lit l'histoire d'un cas et demande de qualifier la conduite de ce cas, et de transposer à chaque patient :</p> <p>Qu'est ce que vous auriez fait dans cette circonstance ?</p> <p>L'animateur note les commentaires et écrit au tableau les mots clés correspondants aux caractères de bonnes pratiques.</p>	<p>Tableau blanc et feutres.</p> <p>Photocopie analyse de cas 1 p/participant</p>
<p>Préciser les précautions à prendre pour l'activité physique.</p> <p>10 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Chaussures et chaussettes adaptées : pour éviter échauffements et blessures. -Avoir fait une évaluation cardiologique à l'effort qui autorise la pratique de l'activité physique. -Auto surveillance glycémique avant et après l'exercice est nécessaire. -Avoir une bouteille d'eau et du sucre sur soi 	<p>Question :</p> <p>Que pensez-vous utile d'emporter avant toute activité physique ?</p> <p>Utiliser des objets ou des images utiles ou pas, et les faire choisir au groupe...</p>	<p>Différents types de chaussures : tennis, claquettes...</p> <p>Des emballages d'aliments : barres de céréales, fruits, chocolat...</p>
<p>Choisir une activité réalisable au quotidien.</p> <p>15 minutes.</p>	<p>Avoir un projet réalisable dans son quotidien.</p> <p>Trouver une activité plaisir.</p>	<p>Questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quand pensez-vous pouvoir commencer ? Quelle activité ? Avec qui ? Quels jours ? <p>Le patient envisage son projet d'activité physique personnel.</p> <p>Commentaires en groupe : rester dans le domaine du réalisable.</p>	<p>Support papier, photocopies de projet personnel d'activité physique avec semainier.</p> <p>Chaque patient emporte ce document contrat.</p> <p>1 p/participant</p>

