



THEME : ACTIVITE PHYSIQUE

Séquence éducation en groupe

- Groupe de 10 patients maximum
- Durée : 45 min
- animateur : Kiné, Educateur sportif, Infirmier(e), Médecin

OBJECTIF GENERAL : METTRE EN PRATIQUE UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

- La séance est découpée en cinq petites séquences.
(le temps imparti à chaque séquence est approximatif, chaque soignant pourra l'adapter au groupe de patients).

En italique, question posée au groupe par l'animateur.

Ce document, est composé de quatre colonnes :

Colonne objectifs	Colonne messages	Colonne méthodes	Colonne supports
Les objectifs formulés sont les objectifs <u>pour le patient, c'est-à-dire le sujet apprenant</u>	Les messages, sont les messages clés, à retenir par les patients	Suggestion d'une méthode pédagogique utilisable par le soignant (voir annexes 1 et 2)	Matériel nécessaire

Ce document peut être une aide également lors d'éducation individuelle
Il peut être utilisé à votre convenance. L'intérêt étant de se l'approprier.

objectifs	Messages	Méthodes	Supports
<p>IDENTIFIER, DEFINIR CE QU'EST UNE ACTIVITE PHYSIQUE</p> <p>FAIRE LA DIFFERENCE ENTRE SPORT ET ACTIVITE PHYSIQUE.</p> <p>(5 MINUTES)</p>	<p>- Endurance : soit activité d'intensité modérée qui permettra une pratique de 30 à 45 mN bien supportée</p> <p>- Résistance : évite si possible, car correspond à une activité un peu trop violente</p> <p>- Lutte contre la sédentarité. exemples : Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur. Aller chercher le pain à pieds. Profiter des gestes du quotidien pour bouger.</p> <p>- Activités maison et jardin Le ménage à fond ,est une activité</p> <p>- Jardinage Bêcher, ratisser, tondre le gazon</p>	<p><i>Qu'est ce qu'une activité physique pour vous ? Qui en fait déjà ?</i></p> <p>RECUEIL DES PRATIQUES EXISTANTES : Prise de parole libre des patients.</p> <p>L'animateur écrit les propositions au tableau, en les regroupant selon les messages quelles illustrent.</p>	<p>- Tableau (blanc ou noir)</p> <p>- Paper board</p> <p>- Feutres adaptés de différentes couleurs</p>
<p>CITER LES BENEFICES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR SON CORPS</p> <p>(5 MINUTES)</p>	<p>-Aide à l'équilibre du diabète, fait baisser la glycémie, résultat rapidement visible.</p> <p>- Aide au maintien du poids, et à la perte du poids en utilisant l'énergie du tissus gras.</p> <p>-Bon pour le moral, Favorise la sécrétion de certaines hormones (endorphines)</p> <p>-Favorise l'augmentation du Bon cholestérol Celui qui protège les artères.</p> <p>Favorise la baisse des triglycérides Autre graisse du sang .</p>	<p><i>En quoi l'activité physique est pour vous le plus bénéfique ? Quelles difficultés ou désagrément rencontrez vous ?</i></p> <p>Dessiner schématiquement un bonhomme au tableau, ou utiliser le dessin ci joint et distribuer une photocopie a chaque participants</p> <p>Utiliser des pastilles de couleur en lisant pour le groupe ce que l'on souhaite recueillir par cette méthode. Avec les pastilles rouges montrez nous ou vous êtes vraiment gênés lors de la pratique d'une activité physique Avec les pastilles bleues ou vertes quelles sont</p>	<p>- Tableau (blanc ou noir)</p> <p>- Paper-Board</p> <p>- Feutres adaptés</p> <p>- Photocopies du schéma du bonhomme, autant que de participants.</p> <p>- Pastilles de couleur (bleues, ou vertes et</p>

	<p>-Meilleure circulation sanguine, Le cœur qui est un muscle va en bénéficier. Effet protecteur.</p> <p>- Lutte contre l'installation de l'ostéoporose</p> <p>- Meilleure Souplesse</p>	<p>les parties du corps ou vous pensez que l'activité peut vous faire du bien</p> <p>.</p>	<p>rouges)</p>
OBJECTIFS	Messages	Méthodes	Supports
<p>ENUMERER LES MODALITES PRATIQUE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE BIEN CONDUITE</p> <p>(10 MINUTES)</p>	<p>Une pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressive jusqu'à 40 à 45 minutes, durée qui permet d'obtenir l'effet bénéfique. • D'intensité modérée (pouvoir parler à quelqu'un, ne pas être essoufflé). • Régulière (3 fois par semaine minimum pour maintenir cet effet bénéfique au long cours) ; • Permanente sur l'année (différente de saisonnière). • Une séance doit comprendre un temps d'échauffement et de récupération. 	<p><u>Une analyse de cas</u> :</p> <p>L'animateur lit l'histoire d'un cas <i>Qu'est ce qui vous paraît bien dans la réaction de ce monsieur</i> <i>Qu'est ce que vous auriez fait?</i></p> <p>L'animateur note les commentaires et écrit au tableau les mots clés correspondant aux caractères de bonne pratique (listés dans la colonne messages)</p>	<p>Tableau avec feutres adaptés</p> <p>- papier + crayons</p>
<p>PRECISER LES PRECAUTION A PRENDRE POUR L'ACTIVITE PHYSIQUE</p> <p>(5 MINUTES)</p>	<p>Chaussures et chaussettes adaptées</p> <p>Pour éviter échauffement ou blessures.</p> <p>Petite bouteille d'eau</p> <p>Avoir du sucre sur soi (selon le traitement)</p> <p>Collation si activité de longue durée</p> <p>Plus ou moins contrôle de glycémie avant et</p>	<p><i>Que pensez vous utile d'emporter avant toute activité physique ?</i></p> <p>Utiliser des objets ou leurs images utiles ou pas</p> <p>Par EX/ Présenter plusieurs images : de chaussures, (adaptées ou pas), les étaler sur la table et faire choisir ce qui conviendrait le mieux à l'activité.</p> <p>Faire de même avec des aliments à emporter</p>	<p>Différents objets ou images</p> <p>de chaussures : adaptées ou pas , ex :tennis ou claquettes</p> <p>Des emballages d'aliments intéressants à emporter ou pas tels que : sucres, barres de céréales, fruits, chocolat, etc...</p>

	<p>au retour si possession d'un lecteur.</p> <p>Avoir fait une évaluation cardiologique, obligatoire à l'égard de certaines activités.</p>	<p>ou des boissons ;</p> <p>On peut imaginer d'équiper le bonhomme avec le matériel adapté</p>	
<p>CHOISIR UNE ACTIVITE REALISABLE AU QUOTIDIEN</p> <p>(15 MINUTES)°</p>	<p>Avoir un projet réalisable dans son quotidien .</p> <p>Trouver une activité plaisir.</p>	<p><i>Quand pensez-vous pouvoir commencer ?</i></p> <p><i>Quelle activité ? Avec qui ? Quels jours ?</i></p> <p>Ecrire ou échanger par binôme les projets.</p> <p>Le patient peut écrire sur le document son projet d'activité personnel</p> <p>Commentaires en groupe</p> <p>.</p>	<p>Support : papier</p> <p>Soit épingler leur papier sur un tableau adapté</p> <p>Soit les faire formuler et écrire leurs projets chacun sur son document, possibilité d'emporter ce document contrat.</p>

