

Journée annuelle régionale

22 Mars 2024

IUT Blois

de l'Education Thérapeutique du Patient

L'Activité physique, le sport-santé et l'ETP

Présence de (IN)PULSE TOUR



Suivez l'actualité de la journée sur www.prevaloir.fr



Quelles activité physiques recommander en fonction des patients?





Claire LONGOMBA

Gérante - Melting Forme

-  Co-fondatrice **MELTING FORME (2017)**
-  **MASTER** Ingénieur de la rééducation du handicap et de la performance motrice
-  **LICENCE** APA et Entraînement sportif
-  **BLACKROLL** Master Trainer
Certifications **FMS Level 1 & 2**
-  **Préparateur physique** : TMB – Rempart hockey – USJ rugby - Sport individuel
-  **Posturologue**



MELTING FORME

-  Centre Sport Santé
-  Programme **Unique et personnalisé**
-  **Activité physique adaptée** aux objectifs sportifs et/ou médicaux
-  **Réathlétisation** du sportif
-  Matériel **innovant** et **accessible** à tous





Comment adapter au mieux les recommandations et prescriptions d'AP?





- **Écouter/Questionner/ (Anamnèse)**

- ♻️ Actif / sédentaire/ antécédents sportifs
- ♻️ Antécédents médicaux
- ♻️ Contexte familial
- ♻️ Contexte psycho-professionnel
- ♻️ Contexte psycho-émotionnel
- ♻️ Vision du sport



- **Bilanter / Evaluer**

- ♻️ Mobilité articulaire
- ♻️ Schéma moteur
- ♻️ Force musculaire
- ♻️ Capacité cardio-vasculaire



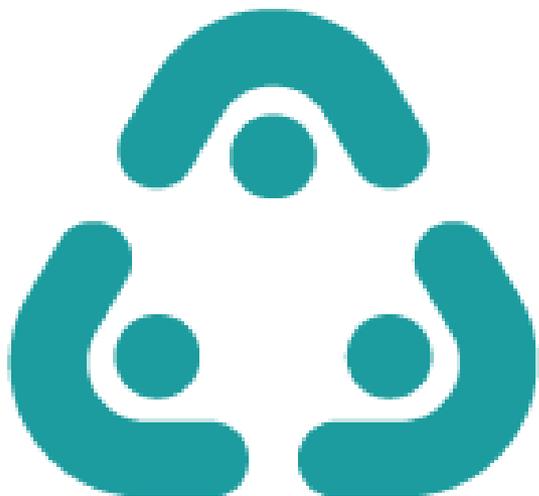
- **Individualiser**

- ♻️ Se sentir compris – écouté – unique
- ♻️ Rendre la pratique accessible



Comment sensibiliser les patients à pratiquer une activité physique?





PROGRAMME ETP TEMPO

Programme d'ETP à destination des patients atteints de troubles psychiques à risque de développer un trouble métabolique et/ou une prise de poids induits par leurs traitements psychotropes

Atelier d'ETP

1) Définir ce qu'est une AP

2) Identifier son niveau d'AP

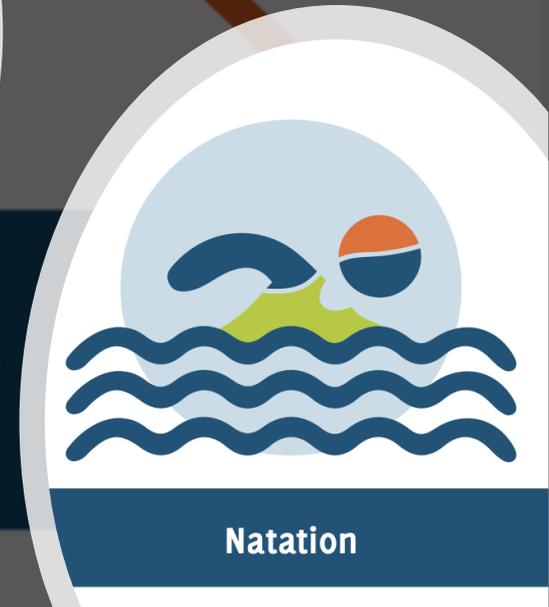
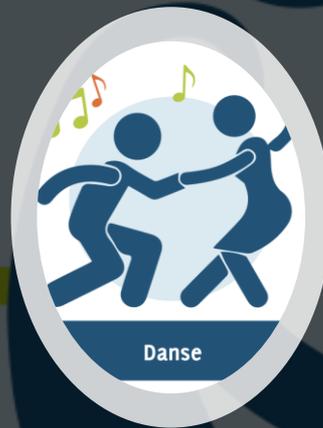
3) Photo expression (bénéfice /
contrainte de la pratique d'une AP)

4) Lecture d'histoire : Comment
remédier aux contraintes

5) Envisager son projet d'activité
physique dans son quotidien

Définir ce qu'est une activité physique

- Faire la différence entre sport et activité physique.
- Prise de parole libre (question ouverte)



Passer l'aspirateur

Total (A)						
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	1	2	3	4	5	SCORES
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	2 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	3 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	4 fois/ semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5	SCORES
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						

Questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique - BICGL & GAGNON

Identifier son niveau d'activité physique



Photos expressions

Sélectionner:

- 1) une carte qui représente pour les pratiquants un aspect de bien-être lié à la pratique d'une activité physique
- 2) une carte qui représente une contrainte à pratiquer une activité physique



4) Lecture d'histoire : Comment remédier aux contraintes

Lecture d'un cas et demander de qualifier la conduite de ce cas, et de transposer à chaque pratiquant : Qu'est-ce que vous auriez fait dans cette circonstance ?

Je suis trop age(e).



Je ne sais pas quoi faire comme activités physiques



Je crains les moqueries des gens.



Je manque de temps pour pratiquer une activité physique.



melting^g
forme

Ne devrait-on pas préférer au
terme d'« Éducation
thérapeutique » celui de
« Communication
thérapeutique »