

DU ES-ET

# Journée annuelle régionale

22 Mars 2024

IUT Blois

## de l'Education Thérapeutique du Patient

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



Suivez l'actualité de la journée sur [www.prevaloir.fr](http://www.prevaloir.fr)



Présence de (IN)PULSE TOUR



Coordination régionale | ETP Centre-Val de Loire



## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET OUTILS NUMÉRIQUES

### Jullian CHAMPAGNE

Enseignant APA & Coordinateur du programme ETP SEP/ CRF de Beaurouvre (28)





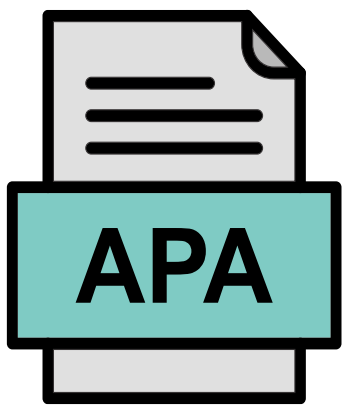
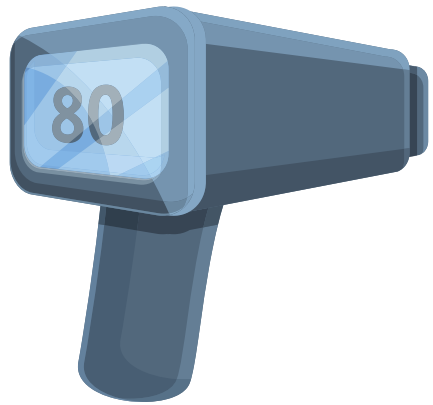
Journée  
annuelle  
régionale  
de l'Education  
Thérapeutique  
du Patient

22  
mars  
2024  
DU  
ES-ET

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

## LE NUMÉRIQUE

« La représentation d'informations ou de grandeurs physiques au moyen de caractères, tels que des chiffres, ou au moyen de signaux à valeurs discrètes. Cela se dit des systèmes, dispositifs ou procédés employant ce mode de représentation discrète, par opposition à analogique. » *Dictionnaire Larousse*







## UN OUTIL : LE GPS



Se diriger avec assurance dans un espace inconnu, calmer les angoisses et diminuer la peur de se perdre.

Sans GPS, le rapport à l'espace est différent, nos sensations sont différentes.



# OUTILS NUMÉRIQUES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Jeux vidéo :**  
Exergames et/ou  
Serious Game



**SITUATION SPORTIVE, PRÉPARE À LA PRATIQUE SPORTIVE EXTÉRIEUR,  
ADAPTATION RAPIDE.**

**Journée  
annuelle  
régionale**  
de l'Éducation  
Thérapeutique  
du Patient

**22  
mars  
2024**

**DU  
ES-ET**

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

**Switch (Nintendo)**

**Wii-Fit (Nintendo)**

**Xbox Kinect Sport (Microsoft)**

**Réalité virtuelle (Vzfit)**

**Réalité augmentée (Hado)**



# OUTILS NUMÉRIQUES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

**Applications :**  
Payante ou non

**Activ Dos (Ameli)**  
**Cleo (Biogen)**  
**On Steps (Merck)**  
**Axomove**



**VARIÉTÉ DE CONTENU, ADAPTABLE AUX CAPACITÉS DES PRATIQUANTS EN FONCTION DE L'APPLICATION UTILISÉE**



# OUTILS NUMÉRIQUES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Appareils portatifs :

Tracker d'activité  
Montre GPS  
Autres capteurs

Intelligence  
artificielle :

Prédiction des blessures  
**ALIX** (Artificial Living  
Intelligence Xperience)

**AMÉLIORE LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE ET L'EXPÉRIENCE DE  
PRATIQUE. ADAPTABILITÉ VARIABLE SUIVANT LES IA.**





# OUTILS NUMÉRIQUES POUR LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Programmes d'exercices physiques supervisés ou non :

Réseaux Sociaux  
FabrikTaSanté



**AMÉLIORE L'ENGAGEMENT SPORTIF.**



# RETOUR SUR L'UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES

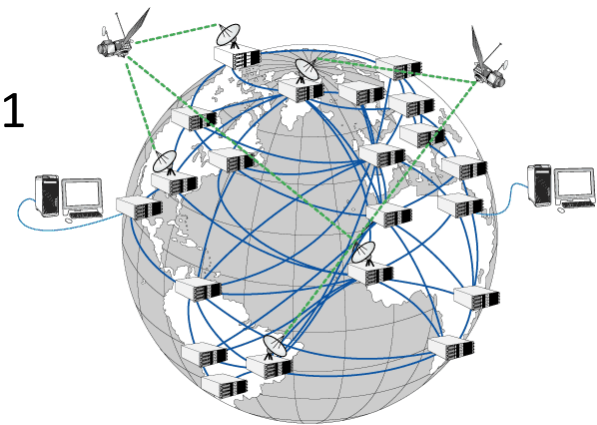


- **Centre Val de Loire** : 32% des plus de 60 ans n'utilisent pas internet (2018).
- 92% des plus de 12ans **VS** 52% des plus de 60 ans l'utilisent au quotidien.
- **90%** des français utilisent le numérique en santé.
- Une **méfiance** est présente dans l'utilisation de ces outils.



## RETOUR SUR L'UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES

- **Déploiement du numérique** sur tout le territoire
- **Diminue l'isolement** (territoires ruraux)
- **+ de 350 000 applications** en santé en 2021





## RETOUR SUR L'UTILISATION DES OUTILS NUMÉRIQUES

- **Augmente la motivation intrinsèque** (théorie de l'autodétermination)
- **Bonne adhésion** à l'utilisation de l'outil numérique
- Dispositifs **adaptables**



The effect of digital physical activity interventions on daily step count : a randomised controlled crossover substudy of the MyHeart Counts Cardiovascular Health Study ; Shcherbina et al ; 2019  
Will the smartphone become a useful tool to promote physical activity? ; Tison & Marcus ; 2019



# Journée annuelle régionale

22  
Mars  
2024

de l'Éducation  
Thérapeutique  
du Patient

IUT  
Blois

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

Présence de  
**(IN)PULSE TOUR**



Suivez l'actualité de la journée sur  
[www.prevaloir.fr](http://www.prevaloir.fr)



Coopération  
régionale | ETP  
Centre-Val de Loire



## MERCI DE VOTRE ATTENTION

**Jullian CHAMPAGNE**

Enseignant APA & Coordinateur du  
programme ETP SEP/ CRF de Beaurouvre (28)

