

# Ateliers ETP

## SPORT SANTE – BIEN ETRE

Public : tout genre, adulte, tout âge avec pathologie chronique

Participants : Groupe de 8 personnes

Intervenant : APA + 1 autres intervenants

Programme :

Tronc commun :

1. Atelier découverte du sport et de l'activité physique.
2. Bénéfices de l'activité physique (+/- en fonction HTE, diabète, obésité)
3. Quelles sont les différentes activités physique partie 1 ?
4. Quelles sont les différentes activités physique partie 2 ?
5. Et si on pratiquait le stretching/yoga ?
6. Elaborons ensemble mon programme d'activités.

# Atelier Sport santé – Bien-être

Séance 1

## Atelier découverte du sport et de l'activité physique

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	<b>Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre</b>	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pauses</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Identifier les différents niveaux d'activité</p> <p>Elaborer une définition de chaque niveau</p> <p>Identifier les freins et les ressources de chacun pour effectuer une activité physique</p> <p>Evaluer l'activité physique de chacun</p> <p>Renforcer ses connaissances</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants</p> <p>Jeu Planète</p>
10'	<b>Brise glace</b>	<p><b>D'accord/pas d'accord</b> sur l'activité physique</p> <p>On met tout le monde en ligne droite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On énonce une affirmation</li> <li>• Si on est d'accord on avance d'un pas</li> <li>• Si on n'est pas d'accord on recule d'un pas</li> </ul>	<p>Identifier les freins et se motiver à la pratique d'une activité physique</p>	<p><u>Fiche 4</u> Affirmation sur l'activité physique du jeu Planète</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Si on le souhaite on peut s'exprimer sur l'affirmation et on discute ensemble</li> </ul>		
20'	<b>Phase de découverte</b>	<p><b>Jeu sur les définitions liée à l'activité physique :</b>  On affiche les 4 mots et le 4 définitions :  SPORT = activité physique codifiée (règlement)  SEDENTARITE = Lorsque l'on dépense peu d'énergie (comme du repos), cela correspond à la position assise ou allongée  ACTIVITE PHYSIQUE = tout mouvement corporel produit par les muscles qui demande de l'énergie  INACTIVITE = Lorsque l'on n'atteint pas les recommandations d'activité physique</p> <p>Le groupe tente de relier la définition au mot  Puis on distribue des images d'activité et chacun va déposer les différentes activités selon la classe correspondante</p>	<p>Identifier les différents niveaux d'activité</p> <p>Elaborer une définition de chaque niveau</p>	<p>Cartes mot  Cartes définition  Cartes activité (jeu planète)</p>
	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<p>Tour de table sur les recommandations générales AP</p> <p>Recommandations ONAPS  Les niveaux d'intensité</p>	<p>Renforcer ses connaissances</p>	<p>Infographies ONAPS</p> <p>Infographie niveau intensité (PLANETE ou autre)</p>
	<b>Evaluation</b>	<b>Mes motivations pour pratiquer</b>	<p>Identifier les freins et les ressources d'une activité physique</p>	<p>Photo expression PLANETE</p>

+ Evaluation séance comment je me sens

+donner feuille de suivi des activités physiques (jusqu'au prochain atelier ou sur une semaine)



## Affirmations sur l'activité physique 1/2

Avoir des enfants ça encourage les sorties en pleine nature.

Avoir des enfants ça permet de faire plus d'activités physiques.

À partir d'un certain âge, l'activité physique n'est plus possible.

Quand on vit en ville c'est compliqué de faire du sport / des activités physiques / des loisirs.

Le vélo d'appartement c'est la solution pour pratiquer plus souvent.

Ce n'est pas prudent de faire de l'activité physique chez soi quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Il ne faut pas faire d'activité physique seul(e) quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Si l'on ne peut pas sortir, il existe des activités à faire chez soi.

On peut apprendre à pratiquer une activité physique chez soi en toute sécurité.

Une fois qu'on a des problèmes aux genoux on est foutu.

Une activité physique adaptée fait du bien à mes articulations.

Si je fais de l'activité physique je vais réveiller mon arthrose.

Mon métier exige que je sois debout toute la journée, plus besoin de refaire du sport à côté.

Qui veut, peut.

Si l'on n'est pas motivé, on ne l'est pas, il n'y a rien à faire.

Vu ma maladie, il me faut un coach personnalisé.



## Affirmations sur l'activité physique 2/2

S'inscrire dans un club de sport, c'est impossible une fois qu'on a eu un accident ou problème de santé.

Faire partie d'un club ou d'une association permet de se maintenir dans la pratique.

Aller à la gym, pour quoi faire ? Il n'y aura que des jeunes en forme.

Pratiquer avec un groupe de niveaux différents permet de motiver les moins forts.

C'est la honte de devoir s'arrêter au milieu des séances parce qu'on est trop essoufflé/fatigué.

Les activités physiques m'essoufflent trop.

Les activités physiques adaptées m'aident à gérer ma respiration.

Pratiquer une activité physique c'est prendre le risque de déclencher des crises (asthme, inflammation, hypoglycémie).

La pratique régulière d'une activité adaptée réduit les risques de faire des crises.

Après l'activité physique je me sens bien.

Le plus dur c'est de commencer.

Une fois dedans, on ne voit plus le temps passer.

Si je vais au sport en mangeant (pour me resucrer), on va forcément me juger.

Avoir un animal de compagnie permet d'être motivé pour sortir se balader.

Je ne peux pas pratiquer de sport n'importe où, il me faut de vrais professionnels vu ma maladie.

Il n'y a pas d'association sportive pour les gens comme moi.

# Atelier Sport santé – Bien-être

## Séance 2

### Quels sont les bénéfices de l'activité physique ? (HTA, obésité/surpoids, DT)

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	<b>Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre</b>	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pausés</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Identifier-exprimer ses représentations de l'AP et ses bénéfices</p> <p>-Argumenter</p> <p>-Echanger</p> <p>-S'informer</p> <p>- collaborer</p> <p>-Renforcer ses connaissances</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants</p> <p>Jeu Planète</p>
10'	<b>Brise glace</b>	<p><b>D'accord/pas d'accord</b> sur l'activité physique</p> <p>On met tout le monde en ligne droite :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On énonce une affirmation</li> <li>• Si on est d'accord on avance d'un pas</li> <li>• Si on n'est pas d'accord on recule d'un pas</li> <li>• Si on le souhaite on peut s'exprimer sur l'affirmation et on discute ensemble</li> </ul>	<p>Réactiver les acquis de la première séance</p>	<p>Définitions des notions sur l'AP et types/exemples d'activité</p> <p>Sous forme de VRAI/FAUX ?</p>

20'	<b>Phase de découverte</b>	<p><b>Les bénéfices de l'activité physique et nos représentations</b></p> <p>Tour de table sur les bénéfices « généraux » de l'AP/ -Debout en ligne : se positionner « d'accord-pas d'accord » sur les bénéfices de l'AP</p> <p><b>Les bénéfices de l'AP chez les malades chronique (DT, HTA, Obésité)</b></p> <p>-Tour de table sur les bénéfices (+ les noter sur des cartes) -Classer les cartes selon les pathologies</p>	<p>Identifier-exprimer ses représentations de l'AP et ses bénéfices</p> <p>-Argumenter -Echanger -S'informer - collaborer</p> <p>-Renforcer ses connaissances</p>	<p>Liste bénéfices en annexe (p9) Infographie (Annexe 2)</p> <p>Cartes blanches, stylos, cartes pathologies</p>
	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<p><b>Restitution avec infographie</b></p> <p><b>Recommandations :</b></p> <p>-Tour de table : « Quelles sont les recommandations pour voir les bénéfices de l'AP pour les pathos ? » (Reprendre atelier précédent pour les reco générales) -Cartes avec les activités à favoriser avec pathos / faisabilités en milieu carcéral</p> <p><b>Points de vigilance/savoir nuancer lors de la pratique d'AP</b></p> <p>-D'accord-pas d'accord (debout ou carte) OU VRAI - FAUX Heure de la pratique Hydratation Alimentation Pratique sécuritaire</p>	<p>-Echanger, -Ecouter -S'informer</p> <p>-Identifier – s'exprimer sur ses représentations</p> <p>-Renforcer ses connaissances</p>	<p>Cartes d'activités physique Planète</p> <p>Infographie (annexe 2)</p> <p>Tableaux HAS recommandations (Annexe 3 à 5)</p> <p>Cartes planète (D'accord pas d'accord) Infographies sur les points de vigilance</p>

		Raisonnable		
	<b>Evaluation</b>	<b>Mes ressentis</b>	Apprendre à respirer Se connaître et écouter son corps Identifier les freins et les ressources d'une activité physique	Support Planète Mes ressentis

### ✚ Etape 3 - Bénéfices de l'activité physique ? D'accord-Pas d'accord (liste OMS)

- L'activité physique est très bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit.
- L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.
  - L'activité physique réduit les symptômes de dépression et d'anxiété.
- L'activité physique améliore les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement.
- L'activité physique garantit une croissance et un développement sains chez les jeunes.
  - L'activité physique améliore le bien-être général.
- Les personnes ayant une activité physique insuffisante ont un risque de décès majoré de 20 % à 30 % par rapport à celles qui sont suffisamment actives.

\*Une activité physique **régulière** peut :

- Améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire ;
  - Améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles ;
- Réduire le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de divers types de cancer (notamment les cancers du sein et du côlon) et de dépression ;
  - Réduire le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale ; et
    - Contribuer à maintenir un poids corporel sain.

\*Chez les adultes et les personnes âgées, **l'activité physique à des niveaux plus élevés permet :**

- Réduire la mortalité, toutes causes confondues ;
  - Réduire la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires ;
    - Réduire l'hypertension incidente ;
- Réduire le nombre de cancers incidents spécifiques à un site (cancers de la vessie, du sein, du côlon ou de l'endomètre, adénocarcinome oesophagien, cancers de l'estomac et du rein) ;
  - Réduire le diabète de type 2 incident ;
    - Prévenir les chutes ;
- Améliorer la santé mentale (diminution des symptômes de dépression) ;
  - Améliorer la santé cognitive ;
    - Améliorer le sommeil ;
- Obtenir éventuellement un meilleur niveau d'adiposité.

#### **Etape 4 – Bénéfices de l'AP chez les malades chroniques (DT-HTA-Obé)**

##### \*Diabète type 2 (HAS 2022)

- Réduction OU diminution des doses de la prise d'ADO et insuline
- Réduction des risques de complications (HTA, dysfonctionnement des reins..)
- Réduction du risque de mortalité
- Prévient l'apparition du DT2 chez les prédiabétiques
- Favorise liens sociaux
- Equilibre glycémique

##### \*Hypertension artérielle (HAS 2018)

- Effets à long terme et pratique régulière (endurance et renfo, intensité modérée) :
  - Meilleure adaptation du débit cardiaque
  - Diminution de la résistance artérielle
  - Amélioration de la tension
  - Favorise les liens sociaux

##### \*Obésité et surpoids (HAS 2018)

- Favorise les liens sociaux
- Limite la perte de masse musculaire (lors d'une perte de poids progressive et régulière)
- Réduction de la graisse abdominale et du tour de taille
- Réduction du risque de pathologies associées (diabète)
- Maintien du poids – de la perte de poids
- Prévention de la prise de poids excessive

➔ AP et alimentation équilibrée ++

## **Etape 5. Les Recommandations (Tableaux HAS)**

\*Générales : retours sur l'atelier précédent (infographies ateliers précédents)

\*DT

- Activités quotidiennes
- Endurance
- Renforcement musculaire
- Assouplissement
- 3 à 7 jours par semaine
- 3 jours par semaine
- 2 à 3 jours par semaine
- Marche nordique
- course à pied
- Vélo
- Natation
- Danse
- Intensité modérée

\*HTA

- Endurance
- Renforcement musculaire
- Intensité légère à modérée
- Assouplissements
- 3 à 7 jours par semaine ou plus
- 2 à 3 jours par semaine
- Tendre vers 150 min d'intensité modérée par semaine
- Marche
- Vélo
- Natation
- Activités quotidiennes
- Ménage, escaliers

\*Obésité et surpoids (HAS 2018)

- Tendre vers 150 min d'intensité modérée par semaine (phase de perte de poids)
- Tendre vers 200 à 300 min en endurance par semaine
- Endurance
- Renforcement musculaire
- Activités de quotidiennes
- Marche
- Natation
- Aquagym
- Marche nordique
- Cyclisme
- Assouplissements

- 5 jours par semaine ou plus
- 2 à 3 jours par semaine
- Ménage
- Escaliers
- Intensité légère à modérée

 **Etape 6. Points de vigilance : Vrai ou FAUX**

- Surveiller sa glycémie (avant et après)
- Pratiquer, au plus tard 3 heures avant l'heure du coucher
- Hydratation
- Pour plus de bénéfices, liée avec une alimentation équilibrée
- Prévoir une collation
- Gérer l'heure de son repas précédant l'heure de l'activité



## SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer à chaque participant

FICHE

10

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Mes ressentis

*Quels effets sur mes pensées ?*

*Quels effets sur ma respiration ?*

*Quels effets sur mon corps ?*

# Atelier Sport santé – Bien-être

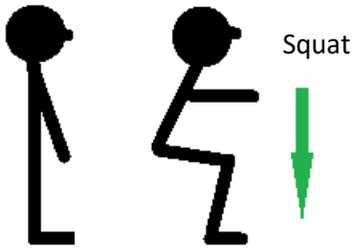
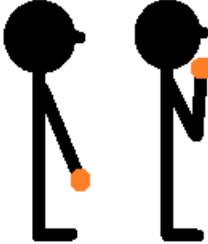
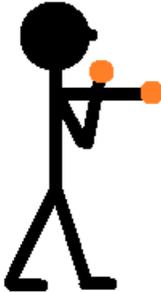
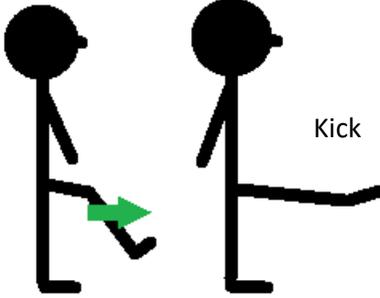
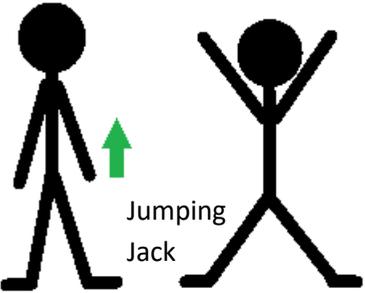
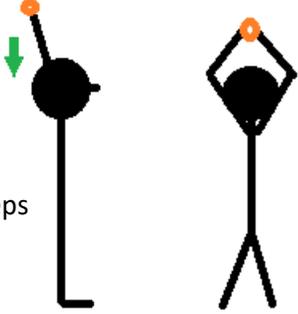
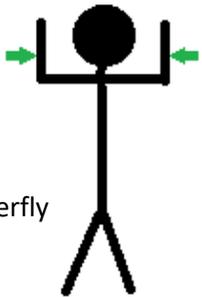
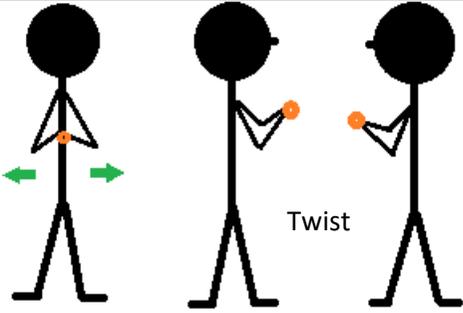
Séance 3

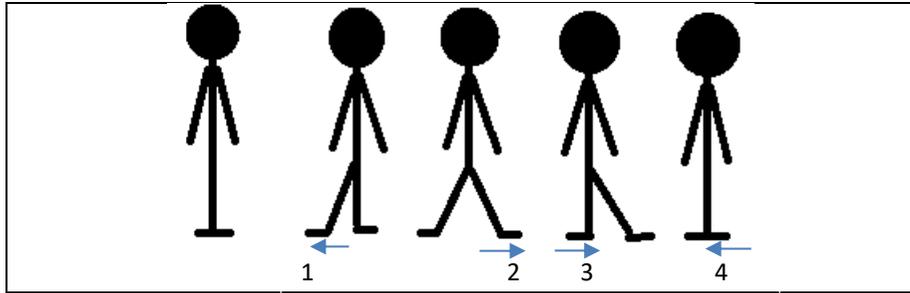
## Quelles sont les différentes activités physique ?

Partie 1

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	<b>Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre</b>	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pauses</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Connaitre les différentes activités physiques disponibles</p> <p>Pratiquer correctement une activité physique en sécurité</p> <p>Apprendre à respirer</p> <p>Se connaitre et écouter son corps</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants</p> <p>Jeu Planète</p>
10'	<b>Brise glace</b>	<p><b>Jeu de la patate chaude :</b></p> <p>Les membres du groupe se lance tour à tour la patate chaude et doivent donner des recommandations en fonction des pathologies</p>	<p>Réactiver les acquis de la première séance</p>	<p>Objet mou</p>

<b>20'</b>	<b>Phase de découverte</b>	<b>Bingo des activités</b>	Connaître les différentes activités physiques disponibles	Jeu du bingo avec les activités
	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<b>Démonstrations de chaque activité</b> <b>Jeu de l'oie</b>	Pratiquer correctement une activité physique en sécurité	Jeu de loi des activités physique (Annexe 6 + 7)
	<b>Evaluation</b>	<b>Pause retour au calme</b> <b>Mes ressentis</b>	Apprendre à respirer  Se connaître et écouter son corps  Identifier les freins et les ressources d'une activité physique	Support Planete Mes ressentis

 <p>Squat</p>	 <p>Talon Fesse</p>	 <p>Montée de genoux</p>	 <p>Battements de bras</p>
 <p>Biceps</p>	 <p>Boxing</p>	 <p>Kick</p>	 <p>Jumping Jack</p>
 <p>Triceps</p>	 <p>Butterfly</p>	 <p>Twist</p>	



# BINGO EXERCICES

## CARDIO

- 1 Marche Rapide
- 2 Jumping Jack
- 3 Boxing
- 4 Montée de genoux
- 5 Mountain climber
- 6 TUG

## COORDINATION

- 1 1,2,3,4
- 2 Carré magique
- 3 Fentes latérales-frontales gauche et droite
- 4 Ouverture jambes + sky punch opposés
- 5 Cerceaux (4) de rythme en latéral
- 6 Bras hôtesse de l'air (devant, côtés, dessus de la tête)

## RENFO MB INF

- 1 Squats
- 2 Squats Soleil
- 3 Fessiers
- 4 Extensions
- 5 Talons fesses + rameur
- 6 Squats pulse

## liste exercices

10 répétitions	SQUATS	1
15 répétitions	RAMEUR	2
30 secondes	EQUILIBRE	3
45 secondes	BUTTERFLY	4
1 minute	CRUNCH CROISES	5
10 répétitions	KICK	6
15 répétitions	MONTEE DE GENOUX	7
30 secondes	TUG	8
45 secondes	CUISSES-EPAULES-TÊTE	9
1 minute	BOXING	10
10 répétitions	JUMPING JACK	11
10 répétitions	TALONS FESSES	12
15 répétitions	1, 2, 3, 4	13
30 secondes	TWIST	14
45 secondes	TRICEPS	15
30 secondes	BATTEMENTS BRAS TENDUS	16
10 répétitions	CERCLES BRAS TENDUS	17
15 répétitions	ROLLING HANDS	18
30 secondes	SKY PUNCH + OUVERTURE JAMBE	19
45 secondes	PIETINEMENT	20

1	Squats	1 minute
2	Double montée de genoux	1 minute
3	Crunch croisé	1 minute
4	Squats pulse	1 minute
5	Monter genou + ouverture/fermeture hanche	1 minute
6	Kick	1 minute
7	Extension	20 répétitions
8	Rameur	1 minute
9	Butterfly	1 minute
10	Lever coudes, serrés	1 minute
11	Battements bras derrière	1 minute
12	Cercles bras en T	1 minute
13	Coude vers l'arrière, bras tendus, replier, revenir	1 minute
14	Twist en squat	1 minute
15	Jumping Jack	1 minute

# Atelier Sport santé – Bien-être

Séance 4

## Quelles sont les différentes activités physiques ?

Partie 2

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	<b>Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre</b>	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pauses</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Connaitre les différentes activités physiques disponibles</p> <p>Pratiquer correctement une activité physique en sécurité</p> <p>Apprendre à respirer</p> <p>Se connaitre et écouter son corps</p>	<p>Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants</p> <p>Jeu Planète</p>
10'	<b>Brise glace</b>	<p><b>Jeu des prénoms :</b></p> <p>Les membres du groupe se lance un prénom tour à tour et la personne désigné doit montrer un exercice vu à la précédente séance.</p>	<p>Réactiver les acquis de la première séance</p>	

20'	<b>Phase de découverte</b>	<b>Jeu Prunch</b>	Connaître les différentes activités physiques disponibles	Jeu Prunch avec les activités (Annexes 7)
	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<b>Circuit de cardio-training adapté</b>	Pratiquer correctement une activité physique en sécurité	Cardio training
	<b>Evaluation</b>	<b>Pause retour au calme</b>  <b>Mes ressentis</b>	Apprendre à respirer  Se connaître et écouter son corps  Identifier les freins et les ressources d'une activité physique	Support Planete Mes ressentis

+ réfléchir aux exercices qu'ils préfèrent pour préparer le dernier atelier

# Atelier Sport santé – Bien-être

Séance 5

## Et si on pratiquait le stretching/yoga ?

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pauses</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Identifier-exprimer ses représentations des activités type yoga/stretching</p> <p>Connaitre les différentes activités physiques disponibles</p> <p>Pratiquer correctement une activité physique en sécurité</p> <p>Apprendre à respirer</p> <p>Se connaitre et écouter son corps</p>	Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants
10'	Brise glace		Réactiver les acquis de la première séance	
20'	Phase de découverte	<b>Tour de table : « Pour vous le yoga/stretching c'est quoi ? »</b>	Identifier-exprimer ses représentations	Feuille blanche/stylos post-it

	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<p>-Apports sur une pratique d'AP douce (travailler différemment mais travailler quand même), importance respiration et ressenti durant l'exercice</p> <p>C'est ok si ça ne convient pas à tout le monde</p> <p>-Mise en activité :</p> <p>Stretching d'échauffement</p> <p>Exercices statique et dynamique (type yoga)</p> <p>Stretching fin de séance</p>	<p>des activités type yoga/stretching</p> <p>Pratiquer correctement une activité physique en sécurité</p> <p>Apprendre à respirer</p> <p>Se connaître et écouter son corps</p>	<p>Cartes avec les exercices à faire</p>
	<p>Evaluation</p>	<p><b>Mes ressentis</b></p>	<p>Identifier</p>	<p>Support Planete Mes ressentis</p>

# Atelier Sport santé – Bien-être

Séance 6

## Elaborons ensemble mon programme d'activités

Durée	Etape	Déroulé détaillé	Objectif (s)	Ressources
10''	<b>Accueil, présentation des intervenants et définition du cadre</b>	<p>Accueillir l'ensemble des participants</p> <p>Présentation des intervenants en charge de l'animation</p> <p>Définition du cadre en groupe</p> <p>Cadre logistique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horaires</li> <li>• Pauses</li> <li>• Toilettes</li> <li>• Nombre de séances</li> <li>• Téléphone</li> </ul> <p>Cadre éthique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Non jugement</li> <li>• Confidentialité</li> <li>• Ecoute et respect des différences</li> <li>• Joker</li> </ul> <p>Présentation du thème et des objectifs de la séance</p>	<p>Pratiquer correctement une activité physique en sécurité</p> <p>Se connaître et écouter son corps</p> <p>Planifier ses séances</p> <p>Se fixer des objectifs SMART</p> <p>Planifier une progression</p> <p>Savoir réajuster en fonction de son corps et de son organisation/faisabilité</p>	Salle avec capacité d'accueil pour 8 participants
10'	<b>Brise glace</b>	<p>Evoquer les différents types d'activités vues durant les ateliers</p> <p>Evoquer les bénéfices de l'AP et recommandations (spécifiques à chacun)</p>	Réactiver les acquis des dernières séances	

20'	<b>Phase de découverte</b>	<b>Echange autour de « pourquoi faire un programme d'activités physiques ? »</b>		
	<b>Phases explicative et appropriative</b>	<p>Comment faire un programme ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifier ses objectifs (SMART)</li> <li>-Connaitre son organisation et faisabilité</li> <li>-Choisir mes activités</li> <li>-Etablir une progression</li> <li>-Apprendre à réajuster son programme (ressenti, organisation, faisabilité)</li> <li>-Intégrer des jours de « repos »</li> </ul>	<p>Se connaitre et écouter son corps</p> <p>Planifier ses séances</p> <p>Se fixer des objectifs SMART</p> <p>Planifier une progression</p> <p>Savoir réajuster en fonction de son corps et de son organisation/faisabilité</p>	<p>Plannings imprimés (semaine et mois)</p> <p>Etiquettes pour chaque participant pour remplir son planning (activités physiques, organisation perso, durée)</p> <p>Fiche de préparation de séance + étiquette des exercices à découper</p>
	<b>Evaluation</b>	<p><b>Mes ressentis</b></p> <p><b>Bilans des ateliers</b></p>		Support Planete Mes ressentis

Objectifs SMART

**S M A R T**

**SPECIFIQUE**  
(PRECIS)

A white target icon with a central bullseye and crosshairs, symbolizing specificity and precision.

**MESURABLE**

A white ruler icon with vertical markings, symbolizing measurement.

**ATTEIGNABLE**

A white icon of a flag on a mountain peak, symbolizing achievement and attainability.

**REALISTE**

A white thumbs-up icon, symbolizing realism and approval.

**TEMPOREL**

A white hourglass icon, symbolizing time and temporality.

**SEMAINIER**

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Matin/Midi</b>							
<b>Après-midi/soir</b>							

**MOIS :**

<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>

**Etiquettes à imprimer planification**

Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
Cardio	Renforcement musculaire	Activités sportives	Stretching/yoga	Repos	Autres Activités	RDV
15 minutes	30 minutes	45 minutes	60 minutes	10 minutes	5 minutes	
15 minutes	30 minutes	45 minutes	60 minutes	10 minutes	5 minutes	
15 minutes	30 minutes	45 minutes	60 minutes	10 minutes	5 minutes	
15 minutes	30 minutes	45 minutes	60 minutes	10 minutes	5 minutes	
15 minutes	30 minutes	45 minutes	60 minutes	10 minutes	5 minutes	

**Feuille de séance**

**Type d'activité :**

**Durée :**

Echauffement	Durée
Cœur de séance	Durée
Fin de séance	Durée

Feuille des exercices

