

OBJECTIFS DE L'OUTIL PLANETE

Les objectifs principaux de l'outil PLANETE sont de promouvoir et d'encourager la pratique d'activité physique auprès des patients ayant une maladie chronique. Cet outil peut être utilisé dans les ateliers d'un programme d'ETP quelle que soit la pathologie concernée.

Les 4 thématiques abordées dans l'outil sont :



IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER
À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



RENFORCER SES CONNAISSANCES
SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET Y ACCÉDER



PLANIFIER SA PRATIQUE
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour chaque thématique, des compétences ont été identifiées. Elles sont présentées dans le tableau intitulé « Pour accéder aux fiches » sur la page suivante.

CONTENU DE L'OUTIL PLANETE

- 1 Livret de l'utilisateur
- 11 jeux de cartes
- 6 pions
- 4 feutres effaçables
- 1 photo-expression
- 1 dé
- 1 plateau de jeu grand format
- 1 plateau de jeu moyen format
- 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)

POUR ACCÉDER AUX FICHES

THÉMATIQUES

COMPÉTENCES

FICHES PÉDAGOGIQUES

PAGE



IDENTIFIER LES FREINS
ET SE MOTIVER
À LA PRATIQUE D'UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE

► Identifier les freins et leviers

FICHE 1 - Tout est possible
FICHE 2 - Activité physique en scène
FICHE 3 - Freins et leviers à la pratique
d'une activité physique

9
11
17

► Trouver comment se motiver

FICHE 4 - Mes représentations sur l'activité physique
FICHE 5 - Évaluer ma motivation
FICHE 6 - Mes motivations pour pratiquer

18
22
25

► Identifier ses qualités

FICHE 7 - Je suis content de moi

27



RENFORCER SES
CONNAISSANCES SUR
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

► Renforcer ses connaissances
sur l'activité physique
et l'alimentation

FICHE 8 - AGITALIM - Le jeu
FICHE 9 - Les activités physiques
et leurs dépenses énergétiques

31
33

► Exprimer ses ressentis
vis-à-vis de l'activité physique

FICHE 10 - Les effets de l'activité physique

40

► Lutter contre la sédentarité

FICHE 11 - Vers moins de sédentarité

46



CHOISIR UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE
ET Y ACCÉDER

► Trouver des offres en activité
physique adaptée

FICHE 12 - Les lieux de pratique

51

► S'exprimer sur le bien-être
ou le mal-être à pratiquer
une activité physique

FICHE 13 - Bien-être, mal-être physique

55

► Choisir une activité physique

FICHE 14 - Une activité physique qui me convient
FICHE 15 - Pratiquer une activité physique dans
mon lieu de vie

58
65



PLANIFIER SA PRATIQUE
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

► Planifier sa pratique
et se fixer un objectif

FICHE 16 - Planifier mon activité physique
FICHE 17 - Savoir se fixer un objectif
FICHE 18 - Scénario « catastrophe »

67
75
79