

OBJECTIFS DE L'OUTIL PLANÈTE



Les objectifs principaux de l'outil PLANÈTE 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 PLANÈTE



- 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



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

COMPÉTENCES

- Identifier les freins et leviers

- Trouver comment se motiver

- Identifier ses qualités

FICHES PÉDAGOGIQUES

FICHE 1 - Tout est possible

9

FICHE 2 - Activité physique en scène

11

FICHE 3 - Freins et leviers à la pratique
d'une activité physique

17

FICHE 4 - Mes représentations sur l'activité physique

18

FICHE 5 - Évaluer ma motivation

22

FICHE 6 - Mes motivations pour pratiquer

25

FICHE 7 - Je suis content de moi

27

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

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

- Lutter contre la sédentarité

FICHE 8 - AGITALIM – Le jeu

31

FICHE 9 - Les activités physiques
et leurs dépenses énergétiques

33

FICHE 10 - Les effets de l'activité physique

40

FICHE 11 - Vers moins de sédentarité

46

- 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

58

FICHE 15 - Pratiquer une activité physique dans
mon lieu de vie

65

- Planifier sa pratique
et se fixer un objectif

FICHE 16 - Planifier mon activité physique

67

FICHE 17 - Savoir se fixer un objectif

75

FICHE 18 - Scénario « catastrophe »

79