

## Fiche Animation 2

Atelier 2 : Activité physique	<p><i>Titre du programme</i> : Nutrition et activité physique pour améliorer la qualité de vie des porteurs de maladies chroniques</p> <p><i>Animateurs</i> : Binôme médecin et éducateur sportif/kinésithérapeute</p> <p><i>Superviseur</i> : Infirmière diplômée IPCEM</p>
----------------------------------	--

Thème	Objectifs	Durées	Déroulement	Supports	Messages clés
Présentation	Se présenter et présenter l'atelier	½ h	Description des attentes, présentation de l'atelier	Paper board	Bénéfices de l'exercice
Comment s'utilise l'énergie	Déterminer les sources des dépenses énergétiques Connaître les repères d'une activité efficace	30 mn 45 mn	Marche à l'extérieur. Participants équipés de cardio fréquence mètres. Exercices de stretching Retour en salle: description des filières énergétiques en fonction de la durée et de l'intensité de l'exercice. Corrélation avec la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire	Cardiofréquencemètre Podomètre Tapis de marche Tableau des dépenses suivant les activités	Dépense variable en fonction des activités . Repères physiques pendant l'activité
<i>Pause</i>		10 mn			
Concrètement comment s'y prendre ?	Déterminer les actions minimales à mettre en œuvre dès demain . Connaître les mesures de sécurité	45 mn	Travail en petits groupes : - des activités physiques faciles à démarrer, calcul de la FC correspondant à la zone cible des exercices aérobies - adaptation en fonction des pathologies existantes et de l'environnement socioprofessionnel. - mesures de sécurité à connaître.	Tableau des dépenses suivant les activités	Zone cible de fréquence cardiaque Pas besoin d'en faire trop pour être efficace
<i>Synthèse de fin d'atelier</i>	Définir des micro objectifs individualisés	45 mn	Tour de table : Déterminer les actions minimales à mettre en œuvre dès le lendemain en tenant compte des éléments du diagnostic éducatif.	Le journal des APS	Maintenir la motivation et la régularité