Apprenant

Apprendre à gérer l'activité physique

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

Maryvette Balcou-Debussche
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

Nom de l'apprenant : .....

.....

.....

Institut de formation : .....

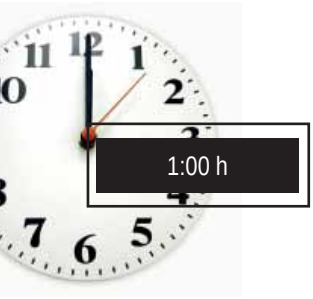
Nom du formateur : .....

Tél. : .....



Avec le soutien de :

éditions des archives contemporaines



Travail et activités domestiques

activité : très faible | légère | modérée | intense

Sieste, sommeil

1



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Activités en position assise : secrétariat, repas, ordinateur

2



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Activités en position debout : vente, surveillance, arrosage, repassage, cuisine

3



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Activités avec déplacement légers (enseignement, courses, garde d'enfants, entretien)

4



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Travail modéré à l'intérieur : laver, frotter, peindre, poncer

5



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Travail modéré à l'extérieur : pelouse, semis, plantations

6



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Travail actif extérieur ou intérieur : scier, élaguer, débroussailler

7



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Travail de force : maçonnerie, pelle, charges lourdes

8



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Déplacements et/ou activités de loisir

activité : très faible | légère | modérée | intense

Voiture, bus, train, métro

9



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Marche lente

10



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Marche rapide (5-7 km/h) ou lente en montée

11



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Marche rapide en montée

12



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Jogging (8 km/h)

13



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Course à 10 km/h

14



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Vélo tranquille (V < 15 km/h) ou vélo d'appartement (50 watts)

15



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

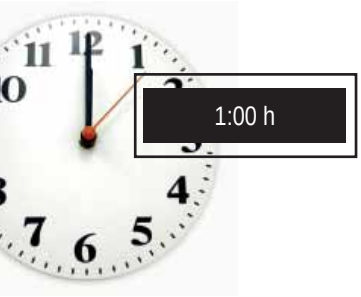
Vélo rapide (20 km/h) ou vélo en montée

16



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.



Loisirs et activités sportives

activité : très faible | légère | modérée | intense

Baby-foot, bowling, billard, pêche...

17



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Musique, chant

18



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Nage lente, aquagym

19



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Ping-pong, volley-ball, canoë (détente), équitation, surf, tir à l'arc

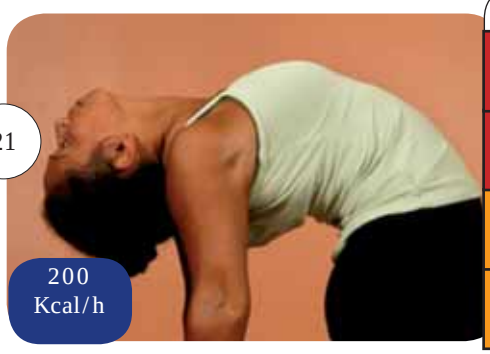
20



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Tai chi, gymnastique, yoga

21



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Golf, voile, danse, badminton de plage

22



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Kayak, tennis en double, chasse

23



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

Athlétisme, randonnée, ski (descente)

24



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Loisirs
et activités sportives

activité : très faible | légère | modérée | intense

Aérobic, fitness, musculation



Nage rapide, crawl



Vélo d'appartement (150 watts) ou rameur (100 watts)



Roller, skate, badminton (compétition), plongée



Tennis en simple, handball, volley (compétition)



Football, rugby, escalade



Judo, karaté, jiujitsu



Squash, canoë (compétition)



ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

J'identifie mes activités physiques de la semaine et j'évalue leur intensité

	Matinée	Après-midi	Soirée	Total de la journée
Lundi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Mardi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Mercredi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Jeudi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Vendredi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Samedi Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○
Dimanche Mes activités actuelles	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○

Total des activités physiques actuelles de la semaine (en heures) : ○○○○

Je modifie mon activité physique :
je mets un bâton chaque fois que je **retire** une heure — | | | |

Je modifie mon activité physique :
je mets un bâton chaque fois que j'**ajoute** une heure + | | | |

Total des activités physiques de la **semaine réorganisée** (en heures) : □□□□

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Je mets en relation mes activités physiques de la semaine (calculées en heures) avec les recommandations (en unités)

_____heures	_____heures	_____heures	_____heures
x 0	x 0	x 2	x 3
_____unités +	_____unités +	_____unités +	_____unités =

_____ unités

Une unité représente l'équivalent d'une demi-heure d'activité modérée.

Je me situe par rapport aux recommandations :

___unités

0 unités 7 u.	8 u. 14 u.	15 u. 28 u.	29 u. =>
Peu actif	Modérément actif	Actif	Très actif

↑ **Minimum** ↑ **Recommandé**

Mes activités physiques sont réparties de la façon suivante:

	Tous les jours (régulière)	2 à 3 fois / semaine (occasionnelle)	1 fois / semaine (concentrée)	0 fois / semaine (inexistante)
Activités légères				
Activités modérées				
Activités intenses				

Mes activités physiques sont surtout (intensité) :

☐ très faibles ☐ légères ☐ modérées ☐ intenses

Je vais modifier mes activités physiques en :

=> Pratiquant une nouvelle activité : ☐☐☐☐

=> Diminuant le nombre d'heures de : ☐☐☐☐

=> Augmentant le nombre d'heures de : ☐☐☐☐

Avant de réorganiser ma semaine, je fais un point sur le plan médical et j'analyse mon environnement.

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Je me situe sur un plan médical

J'ai déjà fait un accident cardiaque :

	Activités légères	Activités modérées	Activités intenses
Quel que soit l'âge et/ou la tension	✓		

Je n'ai jamais fait d'accident cardiaque :

☐ et je suis un homme de moins de 45 ans ou une femme de moins de 55 ans

	Activités légères	Activités modérées	Activités intenses
Tension artérielle < ou = à 14	✓	✓	✓
Tension artérielle entre 15 et 17	✓	✓	
Tension artérielle > ou = à 18	✓		

☐ et je suis un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 55 ans

	Activités légères	Activités modérées	Activités intenses
Tension artérielle < ou = à 14	✓	✓	
Tension artérielle entre 15 et 17	✓		
Tension artérielle > ou = à 18	✓		

Je peux donc pratiquer des activités physiques :

☐ légères ☐ modérées ☐ intenses

Pour les autres activités, un bilan médical ou cardiologique est nécessaire : je dois en parler à mon médecin traitant. De même si je présente l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- ☐ Je suis vite essoufflé(e).
- ☐ J'ai des douleurs à la poitrine, dans les bras, à la tête.
- ☐ J'ai des douleurs articulaires.
- ☐ Je deviens chaud très rapidement.
- ☐ Je suis vite en sueur.
- ☐ J'ai des vertiges ou des palpitations.
- ☐ Mes pieds posent problème (manque de sensibilité, plaies, déformations...).
- ☐ J'ai des troubles de la vue.



Je dois voir mon médecin traitant : ☐ oui ☐ non

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

J'analyse mon environnement géographique et humain



1 J'habite où ?

☐ en ville / ☐ à la campagne

☐ dans une maison avec jardin / ☐ dans une maison sans jardin

☐ dans un appartement / ☐ autres

2 J'ai un environnement favorable ?

Je peux pratiquer une activité près de chez moi :	☐ oui	☐ non
Je connais un lieu dans lequel je peux me rendre facilement :	☐ oui	☐ non
Je peux pratiquer une activité sans que mon entourage fasse des remarques :	☐ oui	☐ non
Je peux pratiquer une activité en toute sécurité :	☐ oui	☐ non



3 Je vis seul (e) ou avec d'autres ?

☐ Je vis seul(e). / ☐ Je vis avec un (plusieurs) adulte(s).

☐ Je vis avec un (plusieurs) adulte(s) et des enfants. / ☐ Je vis avec des enfants.

La pratique d'une activité physique devra être discutée avec mon entourage : ☐ oui ☐ non



4 Je vais pratiquer mon activité seul(e) ?

Je vais devoir en parler avec mon conjoint :	☐ oui	☐ non
Je peux m'organiser pour faire garder mes enfants :	☐ oui	☐ non
Je considère que j'ai droit à un moment pour moi seul(e) :	☐ oui	☐ non

5 Je vais pratiquer mon activité en groupe ?

Je suis sûr(e) que les autres vont être d'accord :	☐ oui	☐ non
Je devrai tenir compte des possibilités de chacun, sur le plan physique :	☐ oui	☐ non
Je devrai étudier les disponibilités de chacun pour trouver un moment libre, en commun :	☐ oui	☐ non
Je vais être aidé(e) par les autres, ils vont me stimuler :	☐ oui	☐ non

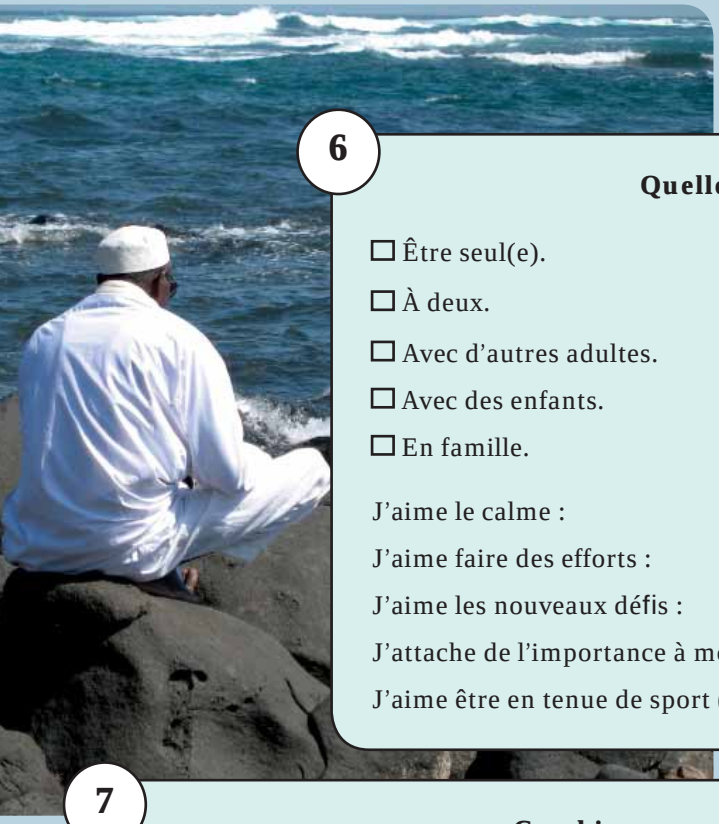
Si je veux changer mon activité physique (en débutant une nouvelle activité ou en pratiquant plus souvent celle que je fais déjà), je vais devoir surtout travailler sur le(s) point(s) n°(s) :

.....

.....

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

J'analyse mes préférences et j'évalue le coût de l'activité



6

Quelles sont mes préférences ?

☐ Être seul(e).

☐ À deux.

☐ Avec d'autres adultes.

☐ Avec des enfants.

☐ En famille.

J'aime le calme :	☐ oui	☐ non
J'aime faire des efforts :	☐ oui	☐ non
J'aime les nouveaux défis :	☐ oui	☐ non
J'attache de l'importance à mon corps :	☐ oui	☐ non
J'aime être en tenue de sport (maillot, short) :	☐ oui	☐ non



7

Combien ça va coûter ?

L'activité que j'ai choisie va m'amener à faire de nouvelles dépenses d'investissement :

	Coût estimé
- Des vêtements	.....
- Des chaussures	.....
- Du matériel	.....

Je vais aussi avoir des dépenses de fonctionnement :

- Des droits d'inscription	.....
- Des déplacements	.....
Coût total estimé	═══



Je peux financer ces dépenses :	☐ oui	☐ non
Je dois trouver une activité moins coûteuse :	☐ oui	☐ non



Je considère que les activités suivantes sont **adaptées** (elles tiennent compte de ma situation sur le plan médical, des atouts et des contraintes de mon environnement, de mes préférences et de mes finances) :

○ ○ ○ ○ ○

Je retourne au semainier de la page 6 et je réorganise ma semaine...

ISBN : 9782813000453

Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Suivi des dépenses d'activité physique sur 5 ans

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 

Je suis : ☐ Peu actif ☐ Modérément actif ☐ Actif ☐ Très actif

Mon activité est : ☐ Régulière ☐ Occasionnelle ☐ Concentrée ☐ Inexistante

Mon objectif est d'arriver à ..... heures.

Réparties de la manière suivante : 

Activités nouvelles 

Activités à ↘ 

Activités à ↗ 

Je dois voir mon médecin : ☐

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 

Je suis : ☐ Peu actif ☐ Modérément actif ☐ Actif ☐ Très actif

Mon activité est : ☐ Régulière ☐ Occasionnelle ☐ Concentrée ☐ Inexistante

Mon objectif est d'arriver à ..... heures.

Réparties de la manière suivante : 

Activités nouvelles 

Activités à ↘ 

Activités à ↗ 

Je dois voir mon médecin : ☐

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 

Je suis : ☐ Peu actif ☐ Modérément actif ☐ Actif ☐ Très actif

Mon activité est : ☐ Régulière ☐ Occasionnelle ☐ Concentrée ☐ Inexistante

Mon objectif est d'arriver à ..... heures.

Réparties de la manière suivante : 

Activités nouvelles 

Activités à ↘ 

Activités à ↗ 

Je dois voir mon médecin : ☐

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 

Je suis : ☐ Peu actif ☐ Modérément actif ☐ Actif ☐ Très actif

Mon activité est : ☐ Régulière ☐ Occasionnelle ☐ Concentrée ☐ Inexistante

Mon objectif est d'arriver à ..... heures.

Réparties de la manière suivante : 

Activités nouvelles 

Activités à ↘ 

Activités à ↗ 

Je dois voir mon médecin : ☐

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 

Je suis : ☐ Peu actif ☐ Modérément actif ☐ Actif ☐ Très actif

Mon activité est : ☐ Régulière ☐ Occasionnelle ☐ Concentrée ☐ Inexistante

Mon objectif est d'arriver à ..... heures.

Réparties de la manière suivante : 

Activités nouvelles 

Activités à ↘ 

Activités à ↗ 

Je dois voir mon médecin : ☐

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.



Livrets
« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)

sous la direction scientifique de
Maryvette Balcou-Debussche
Maître de conférences, Sciences de l'Éducation

éditions des archives contemporaines
41, rue Barrault - 75013 Paris, France
www.archivescontemporaines.com
tél. : +33 (0)1 45 81 56 33 / fax : +33(0)1 45 89 30 21

ISBN : 978-2-813000-45-3
Copyright © octobre 2010, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

Photographies : © Maryvette Balcou-Debussche.
© bonsy - Fotolia.com (couverture).
© sylvaine thomas - Fotolia.com (p. 4, vignette 24).

Formateur

Apprendre à gérer l'activité physique

Dr Xavier Debussche
Endocrinologue

Livrets **« Éducation et Prévention des maladies chroniques » (EPMC)**
sous la direction scientifique de **Maryvette Balcou-Debussche**
ethnosociologue (formation, santé)



Institut de formation :

Nom du formateur :

Tél. :

Avec le soutien de :

ISBN : 978-2-813000-45-3
Copyright © octobre 2010, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

éditions des archives contemporaines

Les livrets « EPMC »

[Éducation et prévention des maladies chroniques]

qu'est-ce que c'est ?

Définition[1] **:**

Les livrets « EPMC » (Éducation et prévention des maladies chroniques) proposent une déclinaison pratique du concept de « nid d'apprentissage ». Ils constituent des supports individuels privilégiés qui s'utilisent de préférence dans le cadre d'une situation éducative de groupe.
Le projet « EPMC » est centré sur la construction de savoirs par les apprenants. Chaque livret prend en compte l'hétérogénéité des apprenants et les particularités de chacun (les spécificités culturelles, les goûts, les valeurs, les rapports à l'écrit...), la vie personnelle et familiale, le contexte environnemental et les exigences de la décision d'actions. En s'inscrivant dans une perspective de formation, les livrets permettent à l'apprenant de construire progressivement les compétences individuelles et sociales sur lesquelles il pourra s'appuyer dans le quotidien.

Intérêt et particularités des livrets « EPMC » :

Les livrets « EPMC » bénéficient d'une double expertise : celle d'un expert médical endocrinologue (Dr Xavier Debussche), et celle d'une ethnosociologue de la formation (Maryvette Balcou-Debussche). En 5 ans (2004-2009), ils ont été expérimentés et validés auprès de plus de 5 000 personnes, en France et à l'étranger[2]. Du fait des particularités de leur conception, les livrets « EPMC » permettent au formateur qui les utilise de se retrouver en situation de « sécurité éducative » :

- Tous les savoirs ont été analysés par l'expert médical.
- L'agencement de la situation d'apprentissage a été validé par l'expert en formation.
- Le formateur dispose de tout le matériel nécessaire, et sait précisément comment conduire les différents temps de travail.
- Il sait que la situation va produire des résultats : il dispose d'indicateurs précis, qui lui permettent de savoir si tous les apprenants ont progressé durant la séance.
- Il sait comment accompagner le suivi, puisque l'apprenant détermine lui-même (après analyse de la complexité des éléments en jeu) ce qu'il va engager dans le quotidien (et comment il va le faire). L'apprenant quitte la formation en emportant, chez lui, une trace qui fait sens parce qu'elle a été construite en situation.

Face aux problèmes de santé publique liés au développement des maladies chroniques, les livrets « EPMC » apportent une réponse novatrice, adaptée, validée, efficace et peu coûteuse.

Principales caractéristiques du projet « EPMC »:

- L'agencement général offre un espace confortable (non conflictuel), situé à la rencontre des spécificités des apprenants, des contextes dans lesquels ils évoluent, et des savoirs de référence issus du champ scientifique dont il est question.
- L'apprenant rencontre des savoirs de référence qui apparaissent sous des formes diverses : il ne rencontre pas qu'une seule forme.
- L'apprenant agit sur les savoirs : il observe, émet des hypothèses, expérimente, compare, déduit, analyse, met en relation.
- Il travaille en interaction avec d'autres apprenants, comprend certains phénomènes lui-même et prend des décisions en tenant compte de tous les éléments en interaction.
- L'apprenant faible lecteur (faible scripteur) n'est pas exclu, car les compétences à l'écrit sont très peu sollicitées.
- Le formateur suit le déroulement proposé et laisse du temps à l'apprenant : pour apprendre, il faut du temps. Pour faire apprendre, il faut aussi savoir prendre du temps.
- Le formateur se met en posture d'accompagner chaque apprenant dans sa prise de décision : il ne décide jamais à sa place.

[1] Pour approfondir le développement théorique qui préside à ces situations, voir : Maryvette Balcou-Debussche (2006), *L'Éducation des malades chroniques. Une approche ethnosociologique*, Paris, Éditions des Archives Contemporaines.
[2] Voir l'article « Une approche ethnosociologique de l'éducation thérapeutique : les nids d'apprentissage dans le diabète de type 2 ». *L'Éducation thérapeutique en France : pratiques, modèles, évaluations*, Paris, INPES.

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Un ensemble complet pour l'éducation à la santé

I- Présentation générale :

●L'ensemble didactique se compose de deux livrets : un pour l'apprenant, un pour le formateur.

●Public concerné : tout apprenant qui a besoin de comprendre et/ou prendre conscience de phénomènes liés à la gestion de la santé et/ou de la maladie.

●Durée de la situation d'apprentissage : la situation est prévue pour une durée de deux heures maximum (à fractionner si nécessaire).

Le projet « EPMC » peut être mis en place dans différents lieux : milieu scolaire (collèges, lycées), milieu universitaire, centres de formation du champ de la santé (formation initiale et continue), structures de prévention de proximité, structures hospitalières, cabinets des professionnels de santé libéraux, réseaux de santé.
Le travail est centré sur la compréhension de phénomènes particuliers et la prise de conscience de leurs incidences sur la santé et/ou la maladie.

II- Indications pour le formateur :

Préparation du lieu et du matériel, avant l'accueil des apprenants

●Le formateur choisit un lieu adapté : espace suffisant, convivialité, déplacements aisés.
●Il prépare le lieu en tenant compte des indications qui apparaissent sur la (les) fiche(s) pédagogique(s) et repère le contenu du livret apprenant.
●Il prévoit du petit matériel (stylos, crayons, gommes...).

Mise en place de la situation d'apprentissage

●Dans l'intérêt des apprenants, le formateur essaie de respecter, au mieux, les indications portées sur les fiches « formateur ». Les agencements des activités ont été pensés de façon à permettre des élaborations cognitives chez les apprenants : le formateur doit faire des efforts pour résister à l'envie de « faire comme il a l'habitude de faire ». Ce sont les apprenants qui travaillent pendant la situation.
●Le formateur laisse du temps aux apprenants pour qu'ils manipulent, observent, parlent, posent des questions, réagissent, comparent, mettent des éléments en relation.
●Le formateur ne fait pas un cours sur le thème abordé : c'est la situation, telle qu'elle est agencée, qui va permettre aux apprenants de comprendre, de prendre conscience de phénomènes ayant des incidences sur la gestion de la santé et/ou de la maladie.

Résultats de la situation d'apprentissage

●Le formateur dispose d'indicateurs de résultats qui servent à dire si la situation a permis aux apprenants de comprendre ce qui était en jeu, dans la situation. Ces indicateurs de résultats tiennent lieu d'évaluation, pour chaque apprenant.
●Le formateur peut articuler le suivi individuel de l'apprenant en tenant compte de la décision d'actions qui s'est faite en situation.
●Le formateur peut mobiliser les mêmes livrets EPMC plusieurs fois avec les apprenants. La compréhension et la prise de conscience exigent du temps : tout apprenant peut profiter de la situation d'apprentissage de façon différenciée, à des moments différents de sa vie.

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Fiche pédagogique

Apprendre à gérer l'activité physique

Temps moyen : 1 h 30 environ (ou 2 séances de 45 mn chacune)

Résultats attendus de la situation d'apprentissage :

- Prendre conscience de la nature et de la quantité de ses dépenses physiques.
- Estimer la dépense énergétique par semaine et son intensité.
- Rapporter la dépense énergétique réelle aux recommandations.
- Évaluer le risque encouru par la mise en œuvre d'une activité physique.
- Identifier les conditions de mise en œuvre d'une activité physique (dimensions sociale, économique, culturelle).
- Choisir des actions adaptées et efficaces pour améliorer sa santé.

Comment y parvenir ?

- En favorisant l'expression, l'analyse et la réflexion individuelle de l'apprenant.
- En amenant l'apprenant à prendre conscience de la distance éventuelle entre ses pratiques ordinaires et les savoirs de référence.
- En lui proposant de comparer ses résultats à ceux des autres apprenants.

Préalable à la séance :

Le formateur peut demander à chaque apprenant d'écrire (et d'apporter) la liste des activités physiques pratiquées lors d'une journée ordinaire (par exemple, la veille).

Matériel à prévoir :

Des crayons de 4 couleurs différentes : jaune, orange, vert, rouge.

1re phase : accueil des apprenants et repérage du matériel (10 mn environ)

Énoncé des objectifs de la situation (5 mn).

Le formateur s'adresse aux apprenants : « Aujourd'hui, vous allez apprendre à maîtriser les dépenses d'énergie liées aux activités physiques ordinaires ou de loisirs que vous pratiquez. Vous allez d'abord apprendre à identifier la nature, la dépense énergétique et l'intensité des activités que vous pratiquez déjà, dans votre vie ordinaire. Les calculs que vous allez effectuer sur une semaine complète vont vous permettre de situer votre activité physique réelle par rapport aux recommandations. À la fin, vous verrez vous-même comment vous pouvez ou non réguler votre activité physique, en tenant compte de vos habitudes, de votre culture, de vos moyens, de vos goûts et de vos préférences. Vous allez tous recevoir un livret sur lequel vous pourrez travailler : lorsque la séance sera terminée, vous pourrez emporter ce livret chez vous. »

Repérage des informations contenues dans la première partie du livret (5 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Regardez les pages 2, 3, 4 et 5 de votre livret. Sur chaque page, vous voyez apparaître des vignettes qui représentent des activités physiques différentes. Sur chaque vignette, vous voyez apparaître des informations :

- le numéro de la vignette à gauche,
- le nom de l'activité physique en haut,
- l'image de l'activité au milieu,
- la dépense énergétique en bas à gauche : elle est donnée en kilocalories,
- l'intensité de l'activité à droite de chaque vignette : elle est calculée en fonction de l'âge. »

Le formateur s'assure que chaque apprenant a pris connaissance de cette organisation. Il invite chacun à repérer et à nommer les activités qui sont représentées par les différentes vignettes.

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

Le formateur précise que la dépense calorique est donnée à titre indicatif pour chaque activité : dans le livret, cette donnée n'est pas exploitée en tant que telle, mais elle peut être utile à l'apprenant qui peut estimer ainsi les différences de dépenses caloriques d'une activité à une autre (la dépense calorique indiquée est la dépense approximative moyenne d'un homme de 70 kg ; elle varie néanmoins autour de cette valeur selon les individus, le sexe, le poids...).

2e phase : calcul des dépenses énergétiques par semaine et mise en relation du résultat avec les recommandations (40 mn environ)

Identification des activités physiques pratiquées (10 mn).

Le formateur donne la consigne suivante : « Maintenant, vous regardez la page 6 de votre livret. Vous voyez apparaître les informations suivantes : les différents jours de la semaine en ligne, les moments de la journée en colonne. Chaque rond représente une heure de la matinée, de l'après-midi ou de la soirée : c'est là que vous allez indiquer les numéros des activités que vous pratiquez réellement, aux différents moments de votre journée. » Le formateur précise que tous les ronds doivent être remplis (l'ensemble correspond à une journée d'une quinzaine d'heures). Il ajoute qu'à cette étape du travail, les apprenants ne doivent pas se préoccuper des carrés. Le formateur s'assure que chaque apprenant a bien compris, puis il invite chacun à indiquer les numéros des activités pratiquées pour la journée du lundi. Lorsque le formateur est certain que chaque apprenant a bien compris, il propose de continuer pour les autres jours de la semaine.

Repérage de l'intensité des activités pratiquées (10 mn).

Le formateur invite à repérer l'intensité de chaque activité pratiquée, et précise ceci : « En vous aidant des pages 2, 3, 4 et 5 de votre livret, vous allez maintenant colorier chaque rond de la couleur qui correspond à l'intensité qui vous concerne. En fonction de votre âge, vous voyez si l'activité que vous pratiquez est très faible (jaune), légère (vert), modérée (orange), intense (rouge). Lorsque vous avez colorié tous les ronds (1 rond pour 1 heure), vous calculez le nombre d'heures pratiquées dans la semaine, pour chaque catégorie : vous inscrivez le résultat sur la ligne "Total des activités physiques de la semaine (en heures)". »

Mise en relation du résultat obtenu avec les recommandations (10 mn).

Le formateur invite à aller à la page 7 du livret. Il demande aux apprenants de reporter leur résultat (le nombre d'heures par catégorie) en haut de la page, puis il explique ceci : « Pour pouvoir rapporter vos résultats aux recommandations actuelles, vous allez faire un nouveau calcul par catégorie. Les activités très faibles et légères sont multipliées par 0, les activités modérées sont multipliées par 2, les activités intenses par 3. Une unité correspond à une demi-heure d'activité physique modérée ».
Lorsque les calculs sont effectués, chaque apprenant rapporte son total d'unités aux recommandations : en traçant une flèche entre le total d'unités obtenu et le tableau horizontal, l'apprenant indique où il se situe. Chaque apprenant analyse ensuite la répartition de ses activités physiques dans la semaine et la catégorie la plus représentée (très faible, légère, modérée, intense).

Réflexion sur les modifications possibles (10 mn).

En tenant compte des analyses précédentes, l'apprenant indique les activités qu'il a l'intention d'augmenter, de diminuer, ou d'introduire dans sa semaine. Pour cela, il doit revenir aux pages 2, 3, 4 et 5 de son livret. Le formateur laisse du temps à chaque apprenant pour qu'il réfléchisse à différentes possibilités.

3e phase : mesure des risques encourus par la mise en œuvre d'une activité physique et analyse de l'environnement géographique, humain, social, économique, culturel (20 mn environ)

Analyse de la situation sur le plan médical (8 mn).

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

Le formateur invite à aller à la page 8 du livret. Il propose à chacun de repérer la partie qui le concerne en tenant compte :
- du fait que la personne a déjà fait un accident cardiaque ou non,
- de l'âge et du sexe de l'apprenant.

Chaque apprenant coche la (les) case(s) qui correspond(ent) aux activités physiques qu'il peut pratiquer (légères, modérées, intenses).

Analyse de l'environnement géographique et humain (6 mn).

Le formateur invite à aller à la page 9 du livret. Il demande à chaque apprenant de cocher les cases qui correspondent à sa situation. Cette phase doit permettre de nombreux échanges entre les apprenants.

Analyse des préférences et évaluation du coût de l'activité (6 mn).

Le formateur invite à aller à la page 10 du livret. Chaque apprenant travaille :
- sur ses préférences,
- sur le coût de l'activité, en investissement et en fonctionnement.

4e phase : régulation de l'activité physique par semaine et organisation du suivi (25 mn environ)

Réorganisation des activités de la semaine en tenant compte des analyses (15 mn).

Le formateur invite à revenir à la page 6 du livret. Il propose à chacun de réorganiser sa semaine en indiquant ses modifications au-dessus des ronds concernés. Chaque apprenant trace une flèche qui montre le lien entre l'activité existante et l'activité de « remplacement ». Le formateur insiste bien sur l'idée de « remplacement » d'une activité par une autre (ce n'est pas un rajout, puisque le temps de la journée n'est pas extensible).
Pour chaque activité de remplacement, l'apprenant :
- met un bâton dans les cases de la ligne signalée par un «moins» (« – »), pour montrer qu'il retire une heure ;
- met un bâton dans les cases de la ligne signalée par un «plus» (« + »), pour montrer où il ajoute une heure ;
- calcule son nouveau total.

Synthèse collective et organisation du suivi (10 mn).

Sur le tableau ou sur un paper-board, le formateur prépare un tableau de synthèse semblable à celui de la page 7 du livret formateur (seul changement : il remplace la colonne « date » par le prénom de l'apprenant). Il invite ensuite chaque apprenant à donner ses résultats :
- les activités actuelles de l'apprenant, en heures, pour chaque niveau d'intensité ;
- la régularité des activités actuelles ;
- les activités prévues par l'apprenant en heures, pour chaque niveau d'intensité ;
- les numéros des activités nouvelles, des activités à diminuer ou à augmenter.

Cette étape permet de discuter ensemble des difficultés et des contraintes que les différents choix peuvent imposer. Elle permet aussi d'échanger et de partager des solutions (astuces) pratiques, proposées par les uns ou les autres.
Le formateur invite enfin chaque apprenant à prendre soin de son livret, à le conserver, et à le consulter régulièrement. Il montre que les résultats seront suivis sur cinq ans, ce qui permettra d'avoir une visibilité de l'évolution de la dépense énergétique sur un temps long. Le formateur précise qu'un calcul des dépenses énergétiques sera effectué chaque année et qu'en conséquence, l'apprenant devra venir avec son livret à chaque fois.
Le formateur reporte les résultats obtenus par chaque apprenant sur les dernières pages de son livret formateur.

Références :
Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et coll., « Compendium of physical activities : an update of activity codes and MET intensities », *Med Sci Sports Exerc*. 2000 ; 32(9 Suppl) : S498-504.

Thompson PD, Franklin BA, Balady GJ et coll. « Exercise and Acute Cardiovascular Events : Placing the Risks Into Perspective : A Scientific Statement From the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity and Metabolism and the Council on Clinical Cardiology ». *Circulation*, 2007 ; 115(17) : 2358-2368.

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

ISBN : 9782813000453
Copyright © éditions des archives contemporaines.

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

NOM, prénom _____Date de naissance :_____

Date	Activité physique en heures				Régularité de l'activité				Objectif en heures				Activités prévues		
	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Régulière	Occasionnelle	Concentrée	Inexistante	Très faible	Légère	Modérée	Intense	Nouvelles	↗	↘

ISBN : 9782813000453
Copyright © août 2009, éditions des archives contemporaines.