

  
**INFORMATION EN ETP**  
 échanges entre structures ressources  
 PLATEFORME ETHNA

**L'activité physique en ETP**  
mardi 7 juin de 14H à 15H30

**INFORMATION EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE:**

L'ARS et ETHNA proposent une rencontre par visioconférence à destination des structures ressources en ETP des territoires de santé et régionales en ETP.

Les habitudes de vie en activité physique et comportements sédentaires sont régulièrement abordées en séance d'ETP auprès des personnes atteints de maladies chroniques. Cette approche comportementale, complexe et multifactorielle, nécessite de nombreuses ressources et stratégies pour aider au mieux les personnes concernées.

A cette occasion, David COMMUNAL, coordonnateur en Activité Physique Adaptée, Educateur Thérapeutique et vice-président d'ETHNA; Richard LABARTHE, conseiller Sport DRAJES et référent Sport Santé Bien Être et Cédric LECUONA coordinateur régional PEPS présenteront des ressources utiles et des pistes pratiques pour mettre en œuvre et promouvoir l'activité physique en ETP.

**Contact**

Inscription avant le 1er juin sur [ce formulaire en ligne](#).  
 Le lien de la visioconférence vous sera transmis avant l'évènement.  
 contact@ethna.net 06.98.02.74.25  
 www.ethna.net  
 Suivez-nous sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux





JUN 2022 - ARS Agence Régionale de Santé et Plateforme ETHNA - l'Éducation Thérapeutique de Nouvelle-Aquitaine

1

  
**Propos introductif**  
**Présentation des premières rencontres**  
**« INFO en ETP »**  
**ARS & ETHNA**

**Mr Philippe Marcou**  
 Pôle Prévention et Promotion de la Santé – Chargé de mission régional ETP  
 Direction de la santé publique  
 ARS Nouvelle-Aquitaine

  
 Agence Régionale de Santé  
 Nouvelle-Aquitaine

2



# Propos introductif

## Présentation des premières rencontres

### « INFO en ETP »

### ARS & ETHNA

Mr Michel Chapeaud

Président d'ETHNA



3



## Les missions de la plateforme ETHNA

Une plateforme transversale, basée sur la co-construction et dotée d'une gouvernance représentative qui illustre la mise en œuvre de la démocratie en santé

Les collèges d'ETHNA représentatifs des acteurs de l'ETP

Patients,  
aidants et  
associations  
d'usagers

Dispositifs de  
coordination  
en ETP

Etablisse-  
ments sanitaires  
publics et  
privés

Structures  
Ressources et  
Organismes de  
Formation en  
santé

Structures  
exerçant dans le  
champ de la santé  
de ville

Suivez-nous sur notre newsletter et nos réseaux sociaux

[ethna.net](http://ethna.net)



ACCOMPAGNER LE  
DÉVELOPPEMENT DE  
L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE  
DU PATIENT  
EN NOUVELLE AQUITAINE

### NOS 4 MISSIONS

- Mettre en réseau les acteurs
- Améliorer la visibilité
- Diffuser les bonnes pratiques
- Donner leur place aux patients et à leurs proches

[contact@ethna.net](mailto:contact@ethna.net)

06.98.02.74.25

4



**L'activité physique en ETP**  
mardi 7 juin de 14H à 15H30

**INFORMATION EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE:**

L'ARS et ETHNA proposent une rencontre par visioconférence à destination des structures ressources en ETP des territoires de santé et régionales en ETP.

Les habitudes de vie en activité physique et comportements sédentaires sont régulièrement abordées en séance d'ETP auprès des personnes atteints de maladies chroniques. Cette approche comportementale, complexe et multifactorielle, nécessite de nombreuses ressources et stratégies pour aider au mieux les personnes concernées.

A cette occasion, David COMMUNAL, coordonnateur en Activité Physique Adaptée, Educateur Thérapeutique et vice-président d'ETHNA; Richard I ABARTHE, conseiller Sport DRAJES et référent Sport Santé Bien Être et Cédric LECUONA, coordinateur régional PEPS présenteront des ressources utiles et des pistes pratiques pour mettre en œuvre et promouvoir l'activité physique en ETP.

**Contact**

Inscription avant le 1er juin sur [ce formulaire en ligne](#).  
Le lien de la visioconférence vous sera transmis avant l'évènement.  
contact@ethna.net 06.98.02.74.25  
www.ethna.net  
Suivez-nous sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux




# « L'Activité Physique en Education Thérapeutique du Patient »

---

**David Communal,**  
Coordinateur en Activité Physique Adaptée  
Educateur Thérapeutique  
Vice-Président d'ETHNA



JUN 2022 - ARS - Agence Régionale de Santé et Plateforme ETHNA d'Education Thérapeutique de

5

## Activité Physique et ETP ?

(Nuage de Mots réalisé en direct)

- Votre point de vue nous intéresse !







"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

6

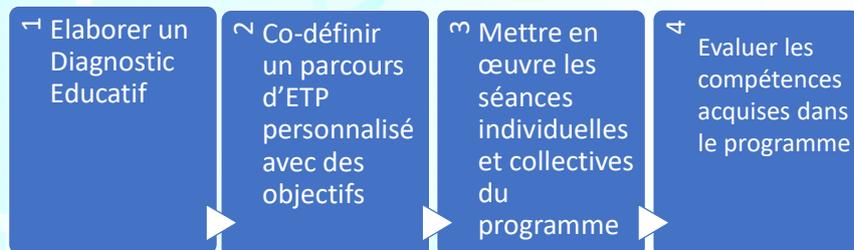
## De quoi parlons nous ? Quelques définitions s'imposent ...

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

7

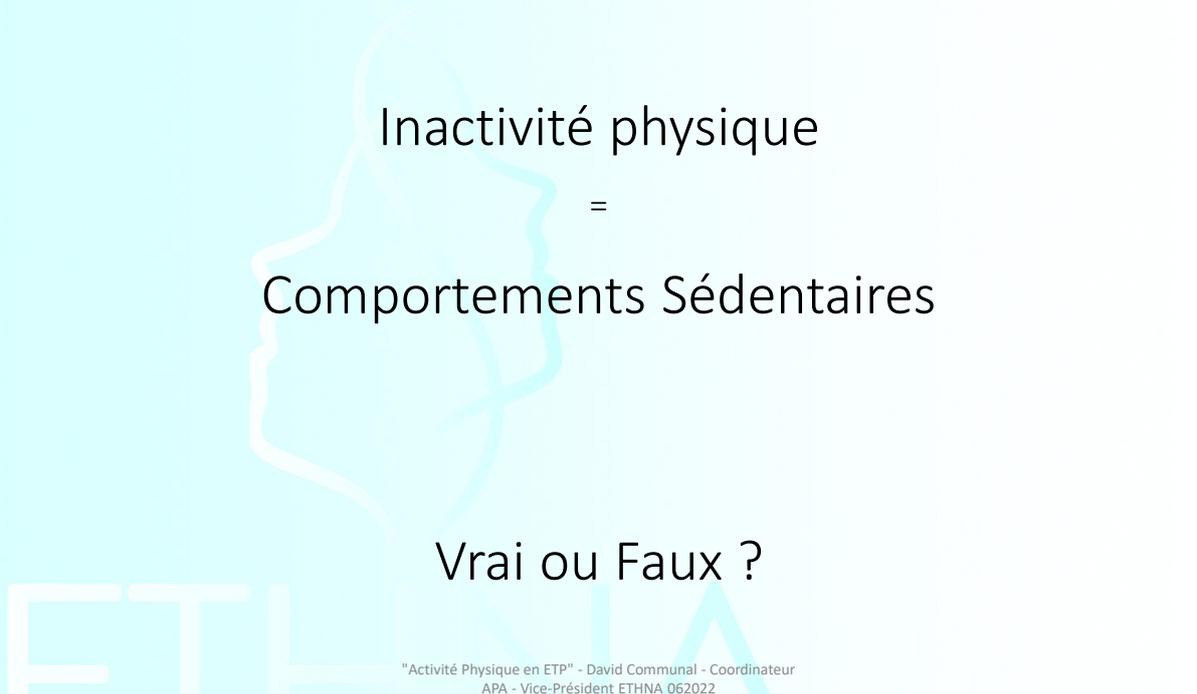
## « ETP » ?

- **E**ducation **T**hérapeutique du **P**atient\* : Un processus continu d'apprentissage, en complément de la démarche de soins. Centrée sur le patient, elle comprend des activités organisées d'information, d'apprentissage et d'aide psychosociale, concernant les habitudes de vie dans un objectif de santé de la personne. Elle est dispensée en pluriprofessionnalité en établissement ou en ville.



\* Définition à partir de la source « recommandation ETP Définition, finalités et organisation » HAS juin 2007

8

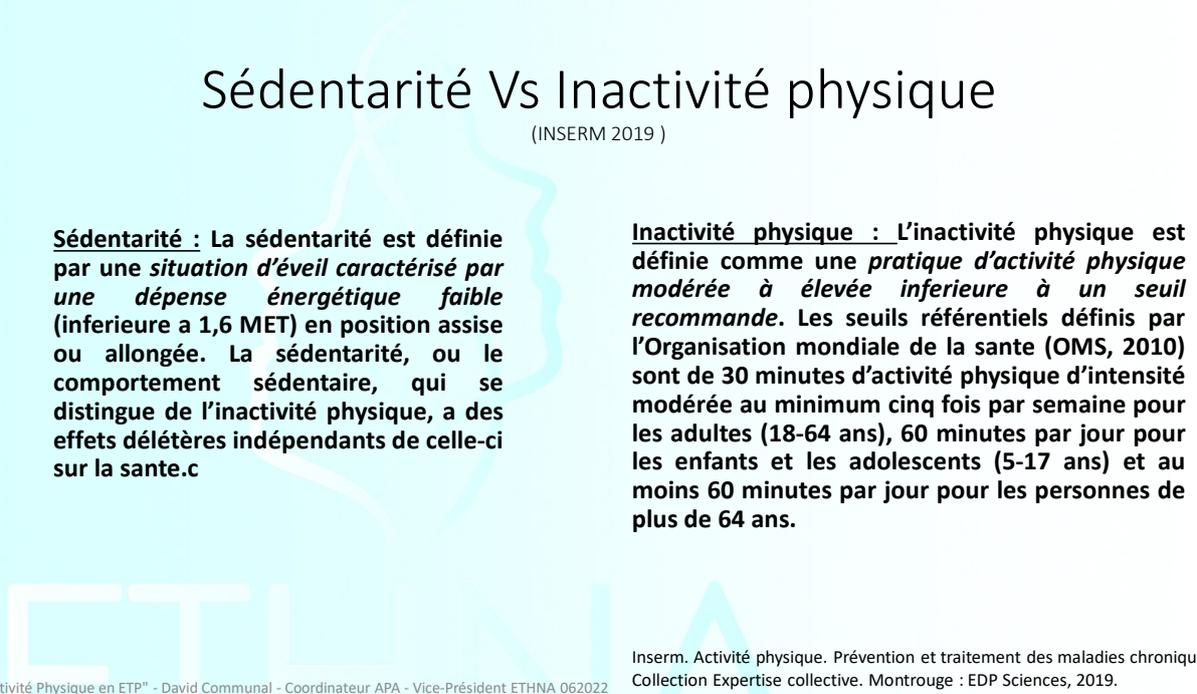


# Inactivité physique = Comportements Sédentaires

## Vrai ou Faux ?

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

9



## Sédentarité Vs Inactivité physique

(INSERM 2019)

**Sédentarité :** La sédentarité est définie par une *situation d'éveil caractérisé par une dépense énergétique faible* (inférieure à 1,6 MET) en position assise ou allongée. La sédentarité, ou le comportement sédentaire, qui se distingue de l'inactivité physique, a des effets délétères indépendants de celle-ci sur la santé.

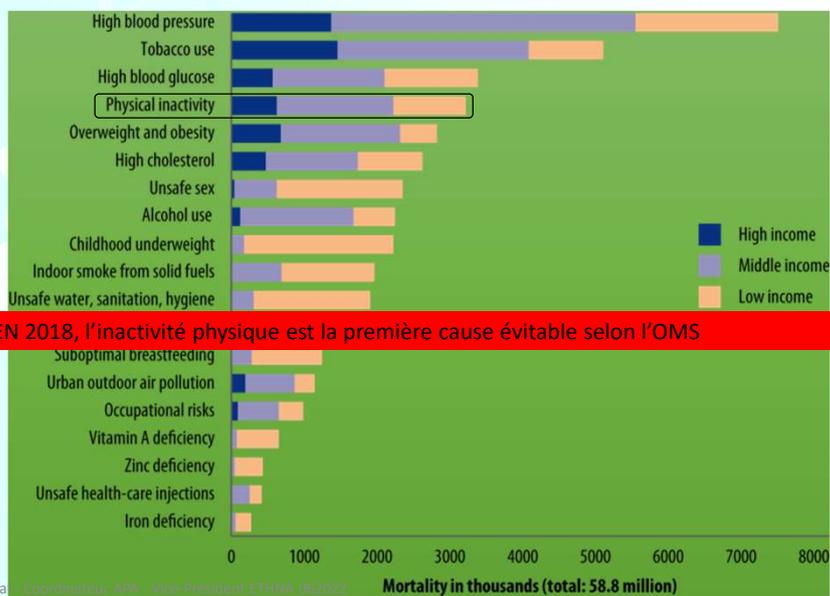
**Inactivité physique :** L'inactivité physique est définie comme une *pratique d'activité physique modérée à élevée inférieure à un seuil recommandé*. Les seuils référentiels définis par l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2010) sont de 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée au minimum cinq fois par semaine pour les adultes (18-64 ans), 60 minutes par jour pour les enfants et les adolescents (5-17 ans) et au moins 60 minutes par jour pour les personnes de plus de 64 ans.

Inserm. Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection Expertise collective. Montrouge : EDP Sciences, 2019.

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur APA - Vice-Président ETHNA 062022

10

Nombre de décès attribuables aux 19 principaux facteurs de risque selon le niveau de richesse des pays, OMS 2004



EN 2018, l'inactivité physique est la première cause évitable selon l'OMS

L'inactivité physique :  
quels dangers ?

Pression sanguine élevée

Obésité

Malaises cardio-vasculaires

Troubles digestifs et intestinaux

Perturbations de la circulation périphérique

Fragilité osseuse

Raideur articulaire

Faiblesse musculaire

Problèmes psychiques

Inactivité physique...

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur APA - Vice-Président ETHNA 062022



13

## L'Activité physique(AP) (1)

### Définition :

« Tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques qui engendre une augmentation substantielle de la dépense énergétique supérieure à la valeur de repos » (Caspersen, 1985)

### 3 niveaux d'activité physique :

- vie quotidienne et de déplacement : marche, montée des escaliers, vélo, ménage, ...
- vie professionnelle (BTP, manutention,...) ou scolaire (EPS, récréations, ...)
- loisirs (dont le sport)

### L'Inserm (2008) présente l'activité physique comme un phénomène complexe qui se caractérise par :

- son type (quelles activités physiques ?)
- sa durée (pendant combien de temps ?)
- sa fréquence (quelle régularité et quel fractionnement ?)
- son intensité (quel investissement physique et quelle dépense énergétique?)
- son contexte (quel environnement social, environnement bâti, etc. ?)

14

## L'Activité physique (A) (2) (Perrin C et All. 2021)

- L'activité physique est ici définie comme une pratique sociale qui mobilise le corps dans des situations multiples (supervisées ou libres), des organisations variées (sportives, sociales, sanitaires, médico-sociales, familiales etc.) et des visées diversifiées (utilitaires, hygiéniques, sanitaires, professionnelles, récréatives, sportives, etc.).
- Elle recouvre les pratiques de **santé**, de **développement personnel**, de **transport actif**, de **travail**, tout autant que de **loisir et de sport**.
- L'activité peut être étudiée selon plusieurs dimensions complémentaires :
  - biomécaniques et physiologiques,
  - cognitives et neurologiques,
  - affectives et pulsionnelles,
  - relationnelles et sociales,
  - environnementales et écologiques,
  - politiques et économiques.

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



Prof'APA

15

## Condition physique (1)

**Condition physique** : capacité du cœur et des poumons à approvisionner les muscles en oxygène et capacité des muscles à utiliser l'oxygène afin de produire de l'énergie pour le mouvement.

**Condition physique** : La condition physique est la résultante, à un moment donné, des qualités physiques d'un sujet qui déterminent le niveau de ses performances physiques. Il existe de nombreuses classifications plus ou moins détaillées, mais elles intègrent généralement les qualités de force, vitesse (de réaction et d'exécution de mouvement), endurance, souplesse, coordination musculaire et équilibre. Il est important de mentionner que la capacité aérobie tient une part importante dans la condition physique, mais n'en est qu'un des éléments. (INSERM 2019)

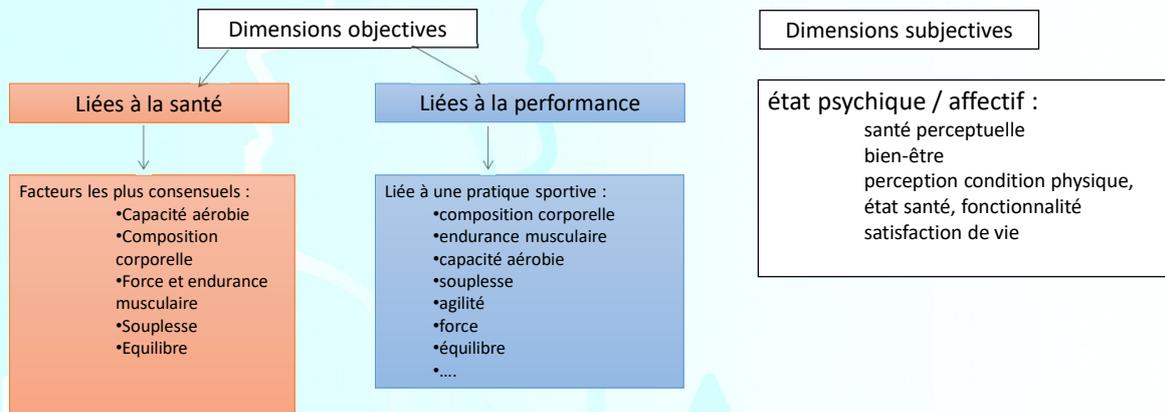
"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



Prof'APA

16

## Condition physique (2)

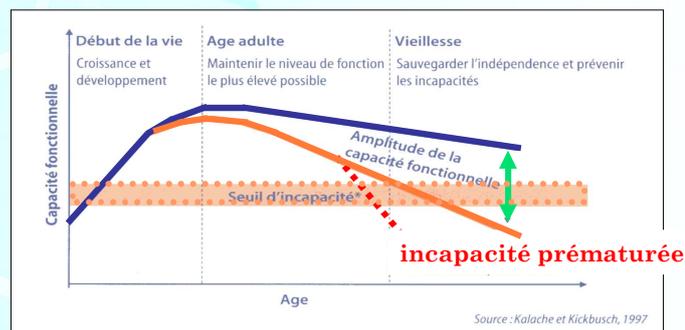


"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



17

## Condition Physique & Capacité fonctionnelle

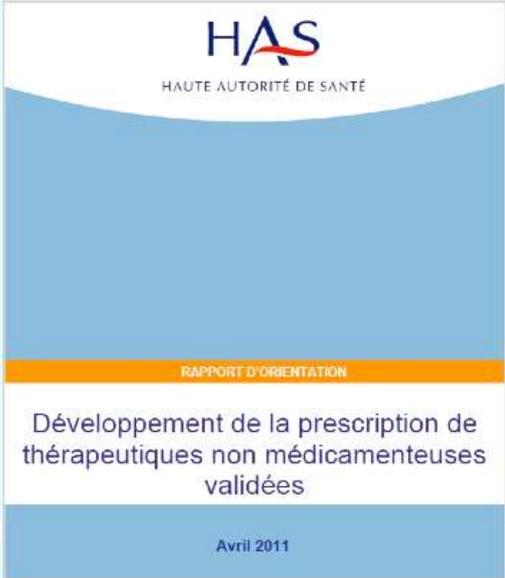


- ✓ en bonne santé
- ✓ pathologie ou sédentarité
- ✓ (poly)pathologie et sédentarité

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



18



HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ

RAPPORT D'ORIENTATION

Développement de la prescription de thérapies non médicamenteuses validées

Avril 2011

L'activité physique =  
Une thérapeutique non  
Médicamenteuse (HAS 2011)

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



19

## Impact de l'activité physique sur la santé selon l'académie de Médecine (2012)

TABLEAU 1. — Le texte détaillé peut être consulté sur le site de l'Académie nationale de médecine

### Transformations physiologiques - Avantages cliniques

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↑ Equilibre</li> <li>• ↑ Densité osseuse</li> <li>• ↑ Densité des capillaires</li> <li>• ↑ Diamètre des artères coronaires</li> <li>• ↑ Fonction endothéliale               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↑ HDL</li> </ul> </li> <li>• ↑ Fonction immunitaire</li> <li>• ↑ Sensibilité à l'insuline</li> <li>• ↑ Masse corporelle maigre</li> <li>• ↑ Volume mitochondrial</li> <li>• ↑ Recrutement unité motrice</li> <li>• ↑ Taille des fibres musculaires</li> <li>• ↑ Coordination neuromusculaire</li> <li>• ↑ Volume d'éjection systolique               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ Coagulation sanguine</li> <li>• ↓ Inflammation</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ Cancer du sein</li> <li>• ↓ Cancer du colon</li> <li>• ↓ Pathologie coronaire               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ Dépression</li> </ul> </li> <li>• ↓ Gain de poids excessif               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ Fractures</li> </ul> </li> <li>• ↓ Blessures après chute               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ Ostéoporose</li> </ul> </li> <li>• ↓ Risque de mort               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ↓ AVC</li> </ul> </li> <li>• ↓ Diabète type 2</li> <li>• ↑ Fonctions cognitives</li> <li>• ↑ Facultés physiques</li> <li>• ↑ Maintien du poids</li> </ul> |
|---|--|

\*Les signes ↑ et ↓ indiquent le sens des modifications rapportées aux activités physiques

### Les activités physiques et sportives — la santé — la société

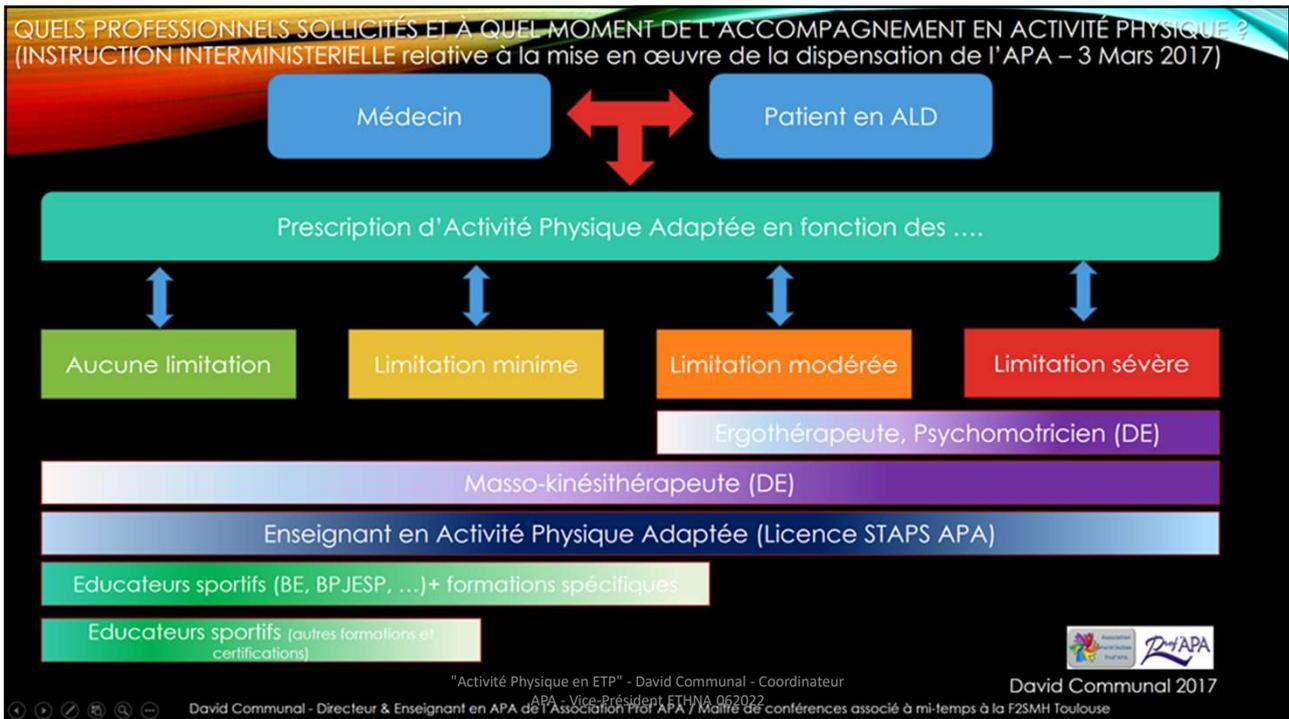
MOTS-CLÉS : SPORTS, SANTÉ, ÉDUCATION, ESPÉRANCE DE VIE, AUTONOMIE PERSONNELLE

*Bull. Acad. Natle Méd.*, 2012, 196, n° 7, 1429-1442, séance du 9 octobre 2012

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022



20



21

HAS  
HEALTH AUTORITÉ DE SANTÉ

ORGANISATION DES PARCOURS

Prescription d'activité physique et sportive  
Surpoids et obésité de l'adulte

Des référentiels de prescription d'activité physique et sportive (Sept 2018):

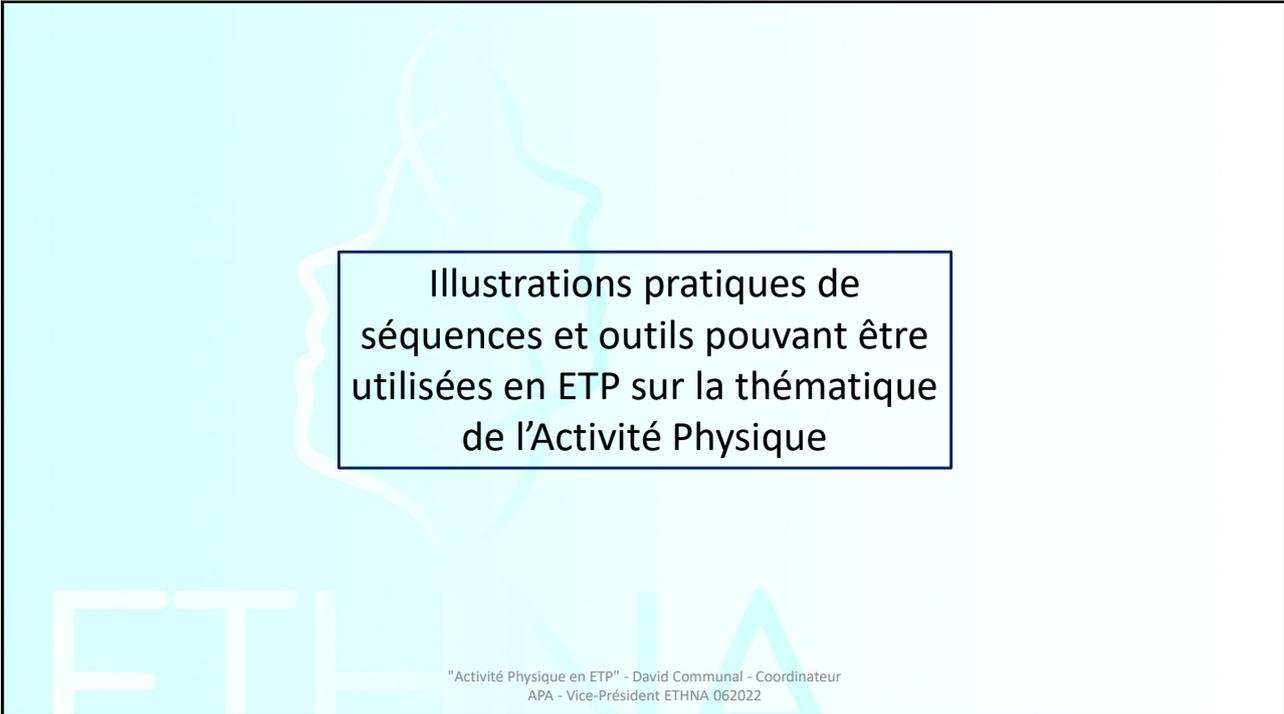
- [Surpoids et obésité de l'adulte](#)
- [Diabète de type 2](#)
- [Bronchopneumopathie obstructive](#)
- [Hypertension artérielle](#)
- [Maladie coronarienne stable](#)
- [Accidents vasculaires cérébraux \(...\)](#)

Guide de  
promotion, consultation et prescription  
médicale d'activité physique et sportive  
pour la santé  
chez les adultes

Septembre 2018

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

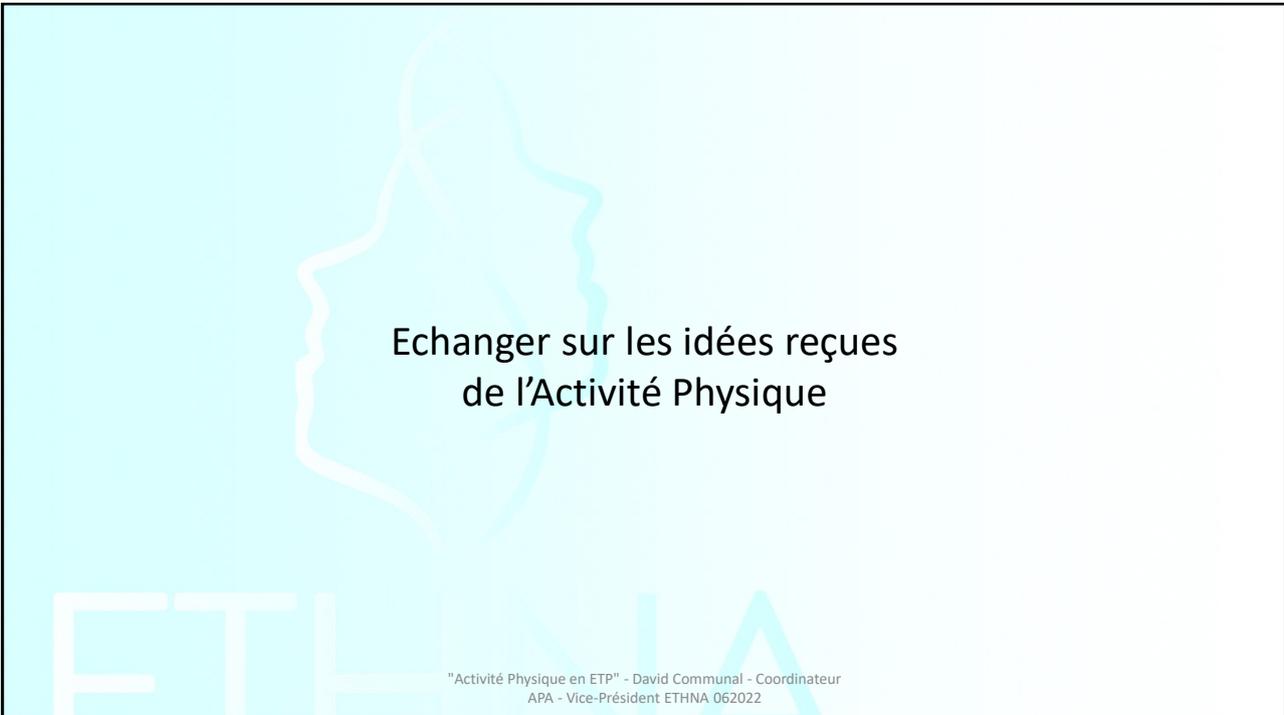
22



Illustrations pratiques de  
séquences et outils pouvant être  
utilisées en ETP sur la thématique  
de l'Activité Physique

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

23



Echanger sur les idées reçues  
de l'Activité Physique

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

24

## Littératie en Santé, Littératie physique ...

Une attention particulière doit être portée à la qualité des messages (compréhension, interprétation, ...)

## Toute l'utilité de la marche

**Cerveau** : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

**Mémoire** : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

**Moral** : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

**Santé** : Faire 3500 pas par jour diminue le risque de diabète de 29 %.

**Espérance de vie** : 75 minutes de marche soutenue par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

**(Sur)Poids** : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité déconcertante, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées : la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

**Il est temps de se mettre à marcher !**

**Cœur** : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

**Os** : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.



"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

25



...car l'interprétation peut laisser la place à des situations étonnantes !

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

26

## Les recommandations en Activité Physique (Mise à jour - ANSES Février 2016) ... sondage

- **Adultes**

- **Activité physique**

Il est recommandé de pratiquer 30 min d'AP développant l'**aptitude cardio-respiratoire** d'intensité modérée à élevée (tableau 1), au moins 5 jours par semaine, en évitant de rester 2 jours consécutifs sans AP. Dans ce cadre, il est recommandé d'inclure de courtes périodes d'AP d'intensité élevée.

Des bénéfices supplémentaires sur la santé peuvent être obtenus avec une pratique de 45 à 60 min.



Ce temps total quotidien peut être fractionné en périodes de 10 min, voire moins, réparties sur la journée.

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

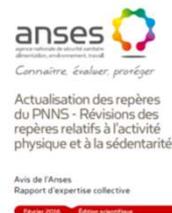
27

## Attention aux comportements sédentaires !

- **Sédentarité**

Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé :

- de réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ;
- d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, au moins toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagné de mouvements de mobilisation musculaire.



"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

28

## Faire 1h de tennis de table est équivalent à 1h de repassage en dépense énergétique !



"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 06/2023

**INFO**

**Effectivement, la dépense énergétique est similaire pour ces 2 activités. Cependant, il faut considérer que les contraintes musculo-squelettiques lors de la pratique du repassage sont beaucoup plus néfastes pour le corps.**

**Nous vous encourageons donc à favoriser les pratiques de loisir.**

**Tableau d'équivalences de l'activité physique**  
(Synthèse réalisée pour le Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire d'Aquitaine par David Communal - Enseignant en Activité Physique Adaptée - 2014)

| Intensité (en MET) de l'activité physique | Indicateurs simples d'intensité                                     |                                  | activités physiques  |  |   |   | Temps quotidien minimum recommandé d'activité physique  |
|---|---|----------------------------------|--|--|---|---|---|
|   | Parole  | respiration                      | quotidienne  | de déplacement   | de travail  | de loisir dont le sport   |   |
| Légère<br>(1 à 2,9 MET)                   | On peut facilement chanter  | Normale                          | Laver la vaisselle, Repasser, Dépoussiérer, Bricoler, Arroser le jardin              | Marche lente, faire du vélo tranquillement                                   | Travail de bureau ou sur ordinateur (1,5MET), cuisiner (2,5 à 3MET), coudre à la machine (2,5MET) | jouer d'un instrument de musique (2MET), Pétanque, Billard, Bowling, Tennis de table, Danse de salon  | <br><br><b>- 30 Minutes pour un adulte</b><br><b>- 60 minutes pour un enfant</b> |
| Moderée<br>(3 à 5,9 MET)                  | On peut tenir une conversation à on peut faire des phrases courtes. | légèrement accélérée à accélérée | Laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, Jardiner, ramasser les feuilles | marche rapide, sortir son chien, faire du vélo                               | débroussailler, tondre la pelouse (5,5MET)  | Danser, jardiner, ramasser des fruits et légumes (3,5MET), jeux d'enfants (marelle, ballon prisonnier, ...), (5,8MET) - faire du bricolage, Vélo, Natation, Ski alpin, Golf (4,8MET)                          |   |
| Intense<br>(6 MET et +)                   | On peut dire que quelques mots                                      | très rapide à hors d'haleine !   | Bêcher le jardin,  | marche sportive, grimper une côte à vive allure, faire du vélo à vive allure | faire des travaux de force, soulever/déplacer de lourdes charges (BTP, manutention ...)           | Courir, Sauter à la corde, faire de l'aérobic, nage rapide, VTT, faire des sports et jeux de compétition ( ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball, Tennis, Sport de combat, Squash) |   |

**Ref. :** Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581

**MET:** 1 MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute. On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.

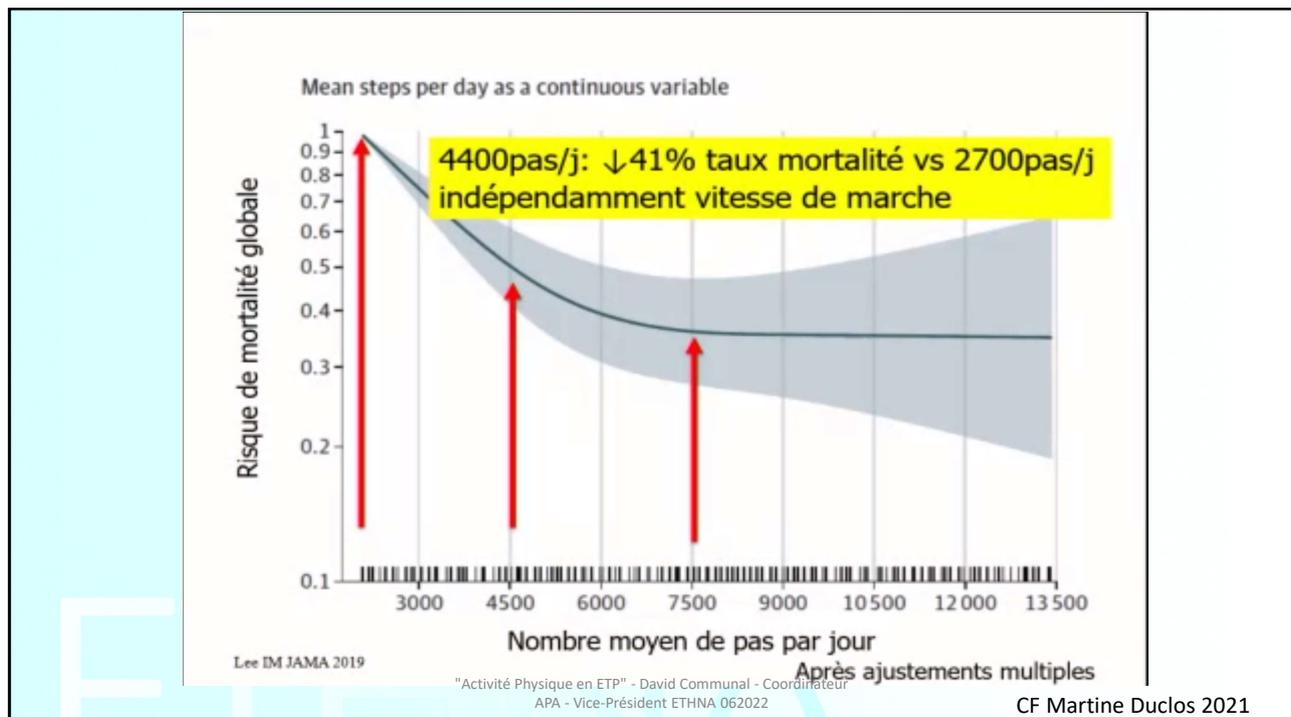
"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
Pour plus d'informations, nous vous invitons à visiter le site internet du Collège Aquitain de Prévention Cardio-Vasculaire - www.capcv.fr

## Quid des 10 000 Pas par jour ?! (sondage ...)

- 1964 – JO de Tokyo
- Société Japonaise – Yamasa Corporation – produit un podomètre « Manpo-Kei » avec pour slogan « Marchons 10 000 pas par jour »
- Pas de validation !
- 30 min de marche = entre 3000 à 4500 pas
- Cependant : (I-Min, JAMA 2019)
  - « Chez les femmes âgées, un nombre aussi faible qu'environ 4400 pas/jour était significativement lié à des taux de mortalité plus faibles par rapport à environ 2700 pas/jour. Avec l'augmentation du nombre de pas par jour, les taux de mortalité diminuent progressivement avant de se stabiliser à environ 7500 pas/jour. L'intensité des pas n'était pas clairement liée à des taux de mortalité plus faibles après prise en compte du nombre total de pas par jour. »

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

31



32

## Echanges/discussions autour des **Freins et Leviers** à la pratique d'une Activité Physique régulière

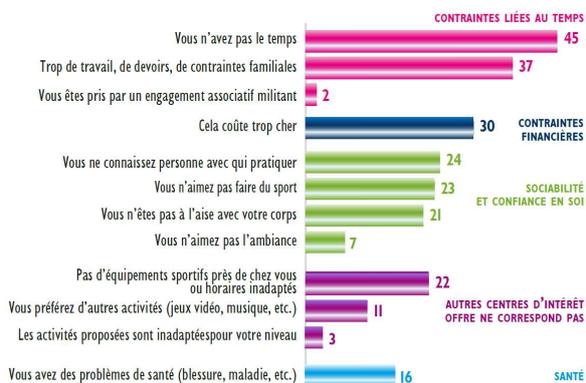
"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

33

### Exemple de réponses – Baromètre CREDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16 – 25 Ans

LE MANQUE DE TEMPS, LES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES ET FAMILIALES  
ET LE COÛT EMPÊCHENT LE PLUS SOUVENT LA PRATIQUE SPORTIVE

Pour quels motifs pratiquez-vous peu ou pas de sport ? (En%)



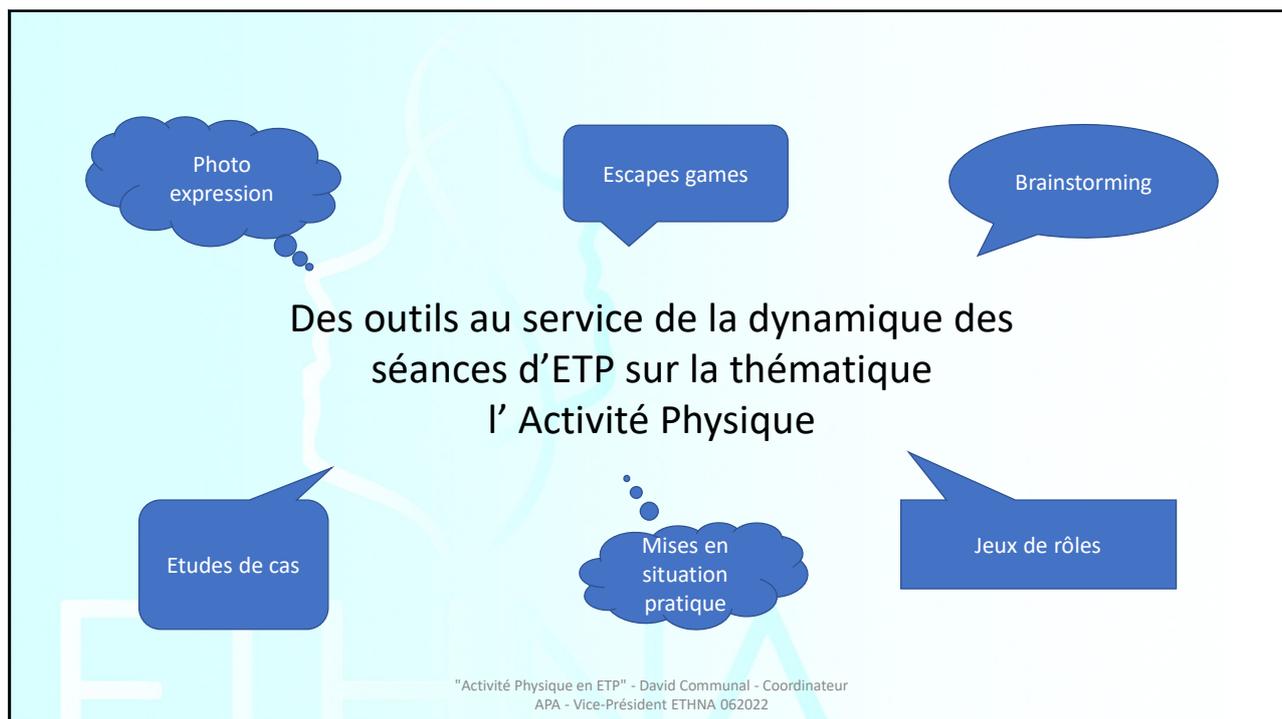
Source : Baromètre CRÉDOC/UCPA sur les pratiques sportives des 16-25 ans, édition spéciale « non-pratiquants », 2019/2021.

Lecture : 45% des jeunes non-pratiquants ou pratiquants occasionnels citent le manque de temps parmi les trois principaux freins à la pratique sportive. Les répondants pouvaient donner trois réponses, la somme des pourcentages est donc supérieure à 100%.

Source : CREDOC - Consommation et modes de vie – N° 323 .ISSN 0295-9976 . Mai 2022

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

34



35



**La mallette PLANETE : un outil de promotion de l'activité physique en ETP**

Une activité physique adaptée et régulière présente de multiples bénéfices pour les patients atteints de maladies chroniques : réduction des complications, amélioration de la qualité de vie, meilleure autonomie...

Mais lorsque l'on est soignant, comment encourager ses patients à pratiquer une activité physique ?

L'objectif de la mallette PLANETE (Promouvoir l'Activité physique en Education Thérapeutique) est de fournir aux professionnels de santé toute une série d'activités et de ressources clés en mains pour mieux intégrer cette dimension dans les programmes d'éducation thérapeutique du patient, quelle que soit la pathologie concernée.

L'outil est financé par l'ARS, qui avait identifié ce besoin d'accompagnement des équipes soignantes sur ce thème. Il a été réalisé en 2020, avec le concours de professionnels de santé, d'associations de patients, de formateurs en ETP, de spécialistes de l'activité physique adaptée.

L'ensemble des activités proposées ont été pré-testées par des soignants en situation réelle avec des patients.

**4 thématiques** sont abordées dans la mallette PLANETE :

- 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 aider les soignants à aborder l'activité physique dans leurs temps éducatifs, la mallette comprend :

Exemple d'un outil « tout en un » ...

Lien : [La mallette PLANETE : un outil de promotion de l'activité physique en ETP - CRES Paca \(cres-paca.org\)](https://cres-paca.org)



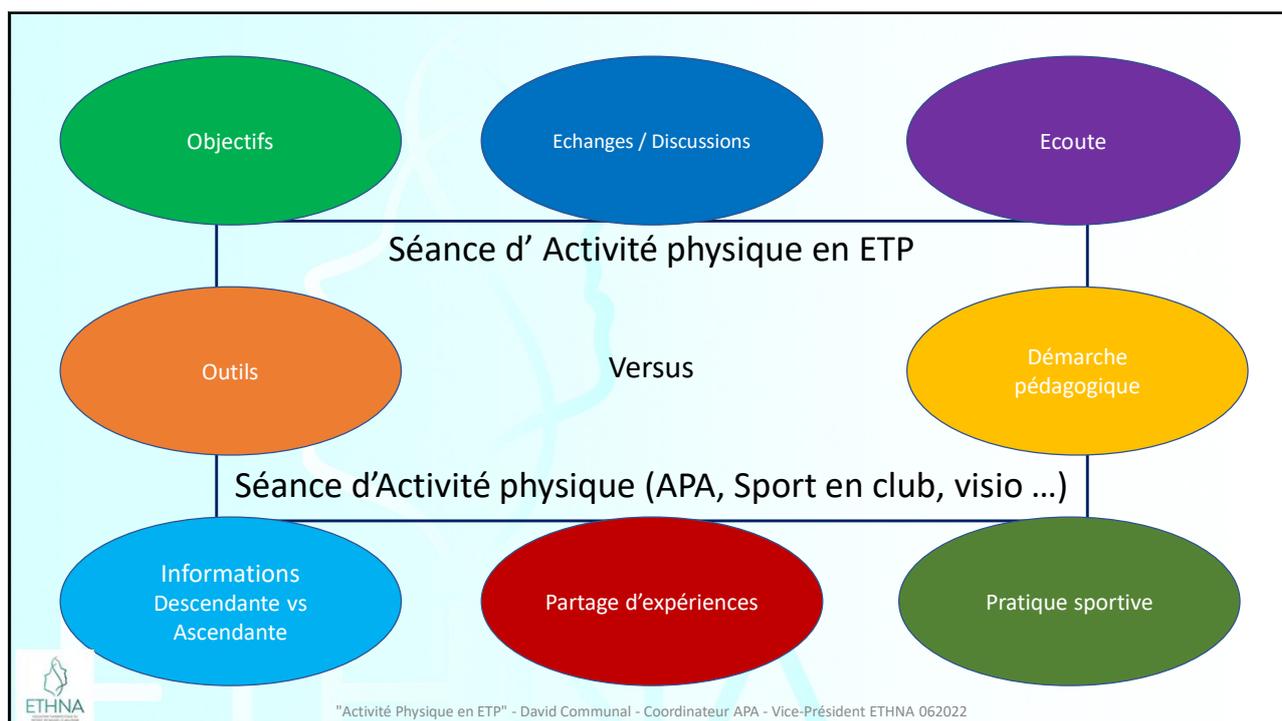
Contacts : pierre.sonne@cres-paca.org et benoit.saugeron@cres-paca.org

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International.

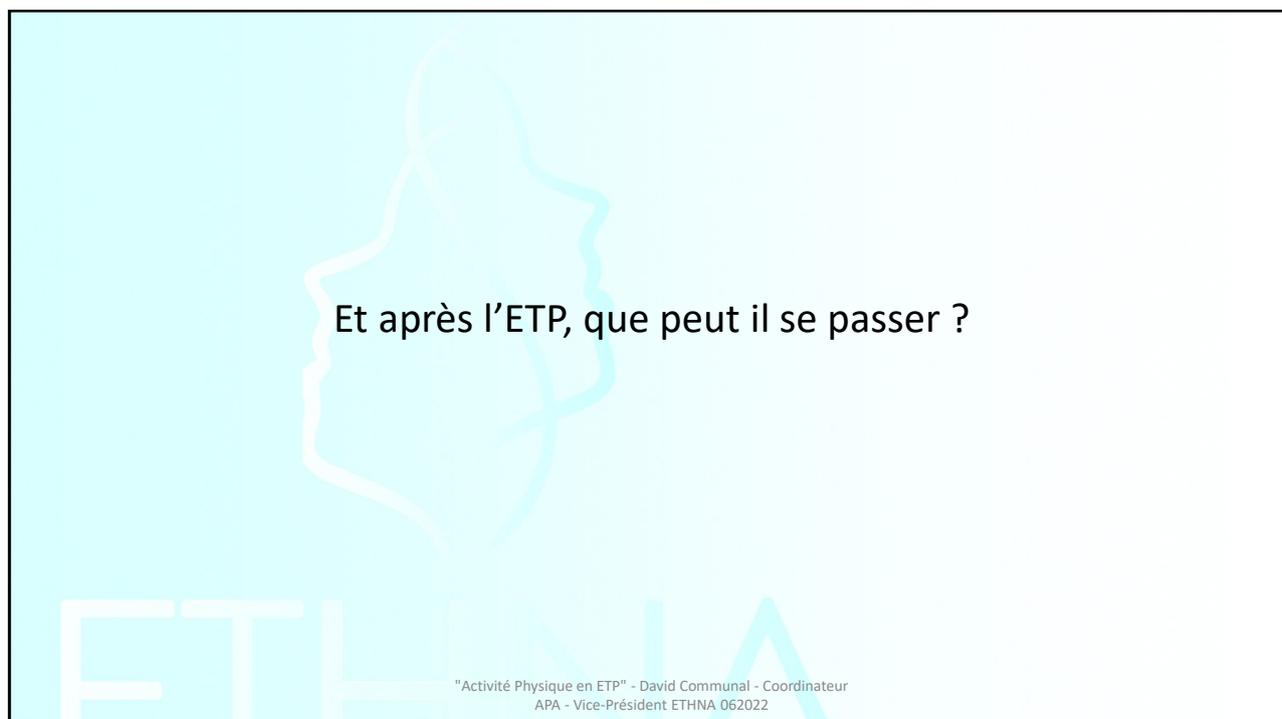
- 📄 Télécharger le BON DE COMMANDE (115 ko)
- 📄 Le livret de l'utilisateur (6,5 Mo)
- 📄 Cartes "activités de la vie courante et professionnelle" (227 ko)
- 📄 Cartes "activités physiques" (1,8 Mo)
- 📄 Cartes "motivations" (2,8 Mo)
- 📄 Cartes "pause active" (311 ko)
- 📄 Cartes "questions / réponses" (643 ko)
- 📄 Cartes "caractéristiques" (194 ko)
- 📄 Cartes "d'accord / pas d'accord" (236 ko)
- 📄 Cartes "trains" (253 ko)
- 📄 Cartes "raisons de ne pas pratiquer" (1,5 Mo)
- 📄 Cartes "réalisme" (268 ko)
- 📄 Diaporama AGTALIM (en pdf) (4,8 Mo)
- 📄 Diaporama AGTALIM (en pdf) (20,9 Mo)
- 📄 Plateau de jeu activité physique (266 ko)
- 📄 Plateau de jeu Agt'alim (736 ko)

"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur  
APA - Vice-Président ETHNA 062022

36



37



38



**AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ**  
**INFORMATION EN ETP**  
*échanges entre structures ressources*  
**PLATEFORME ETHNA**

**L'activité physique en ETP**  
mardi 7 juin de 14H à 15H30

**INFORMATION EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE:**

L'ARS et ETHNA proposent une rencontre par visioconférence à destination des structures ressources en ETP des territoires de santé et régionales en ETP.

Les habitudes de vie en activité physique et comportements sédentaires sont régulièrement abordées en séance d'ETP auprès des personnes atteints de maladies chroniques. Cette approche comportementale, complexe et multifactorielle, nécessite de nombreuses ressources et stratégies pour aider au mieux les personnes concernées.

A cette occasion, David COMMUNAL, coordonnateur en Activité Physique Adaptée, Educateur Thérapeutique et vice-président d'ETHNA; Richard I ABARTHE, conseiller Sport DRAJES et référent Sport Santé Bien Être et Cédric LECUONA coordinateur régional PEPS présenteront des ressources utiles et des pistes pratiques pour mettre en œuvre et promouvoir l'activité physique en ETP.

**Contact**

Inscription avant le 1er juin sur [ce formulaire en ligne](#).  
Le lien de la visioconférence vous sera transmis avant l'évènement.

contact@ethna.net 06.98.02.74.25  
www.ethna.net  
Suivez-nous sur notre site Internet et sur les réseaux sociaux




JUN 2022 - ARS - Agence Régionale de Santé et Plateforme ETHNA d'Education Thérapeutique de

# Merci pour votre attention !

## Contact :

---

**David Communal,**  
Coordinateur en Activité Physique Adaptée  
Educateur Thérapeutique  
Vice-Président d'ETHNA



"Activité Physique en ETP" - David Communal - Coordinateur APA - Vice-Président ETHNA 062022