



**Fiche pédagogique – Web Atelier**  
**Maintenir mon activité physique en confinement**  
**UTEP CHU de Montpellier**  
*1er avril 2020*

**Public concerné :** Personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques

**Compétences visées :** autosoins et adaptation

**Objectif général :** Permettre aux participants d'expérimenter différentes techniques afin de pratiquer régulièrement de l'exercice physique

**Objectifs secondaires :**

- Comprendre l'importance de l'exercice physique pour sa santé
- Connaitre différentes techniques d'exercice physique à domicile
- Etablir un plan personnalisé de pratique régulière d'activité physique

**Nombre minimum et maximum de participants :** entre 5 et 10 personnes

**Intervenants :** animateur spécialisé dans l'activité physique adaptée et professionnel de l'UTEP

**Durée web atelier :** 2 heures 15

**Pause :** 3 minutes au bout d'une heure

**Lieu :** De son propre domicile via un logiciel de visioconférence (TEAMS)

**Évaluation :** Sollicitation en fin d'atelier des participants afin d'obtenir leurs remarques + Envoi d'un questionnaire de satisfaction

Objectifs opératoires	Contenu / Déroulement	Durée	Méthodes / Outils	Evaluation
Accueil des participants	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consignes techniques, tests de connexion</li> <li>- Objectifs et déroulement de l'atelier</li> <li>- Règles du groupe web-atelier : confidentialité, règles techniques du web atelier (micro, caméra, chat, enregistrement)</li> <li>- Présentation de chacun : intervenants et participants. Pour ceux-ci, se présenter, exprimer ses attentes, ses besoins, ses possibilités ou limitations physiques.</li> </ul>	10'	Tour de voix	BEP
Connaissance de l'Activité Physique	Quelle perception avez-vous de l'Activité Physique	15'	Brainstorming et écrit sur diapo	
Connaître les apports et bienfaits d'une pratique d'activité physique	Les bienfaits de l'AP sur la santé (physiques – psychiques – sociaux ) Recommandations et conseils	20-25'	Discussion - Diapos	
Réaliser chez soi quelques exercices de gym simples et accessibles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Échauffement – mise en train</li> <li>- Exercices de renforcement musculaire</li> <li>- Exercices de coordination, d'équilibre et d'assouplissements</li> <li>- Exercices d'étirements</li> </ul>	5' 20' 15' 10'	Reproduire les exercices démontrés + correction et adaptation	
Retours sur la séance de gym	Ressentis – difficultés – adaptabilité des exos	5-10'	Discussion interactive	
Synthèse de l'atelier  <i>Documents transmis par mail au décours</i>  <i>Débriefing entre animateurs</i>	Cet atelier a-t-il répondu à vos attentes ? Remarques - suggestions Possibilités de continuité d'une pratique d'AP  <b>Questionnaire de satisfaction (Google form)</b> <b>Enregistrement de la séance</b>  <i>Discussions autour des participants, recherche d'amélioration, vécu de la séance</i>	5-10'	Echanges	Questionnaire de satisfaction en ligne