



Pour les Établissements Spécialisés Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 séances de 1h30

Objectifs

- Identifier les pratiques d'activité physique : exercices physiques, loisirs et sport / déplacements actifs / tâches physiques professionnelles / tâches ménagères et domestiques
- Planifier des activités physiques sur une semaine
- Connaître les recommandations de pratique journalière
- Favoriser une pratique d'activité physique diversifiée et régulière
- Limiter les temps passés assis

Matériel et préparation

Matériel : podomètre, poster sur l'activité physique, images des types d'activité physique avec code couleur, images d'activité physique avec code couleur, pictogrammes temps, pochettes par type d'activité physique, semainiers et pâte à fixe

Explicatif : pour chaque type d'activité physique, il est attribué une couleur. Chaque image d'activité physique est imprimée sous fond de couleur respectivement à son type d'activité physique

(exercices physiques, loisirs et sport / déplacements actifs / tâches physiques professionnelles / tâches ménagères et domestiques)

Déroulement

1. Identification des types d'activité physique

A partir d'images d'activité physique, identifier les différentes activités physiques que l'on pratique et les classer par type/contexte d'activité physique grâce au code couleur.

2. Réalisation de son semainier d'activité physique

A partir de l'emploi du temps du participant et des images des types d'activité physique, il s'agit de répertorier toutes ses pratiques d'activité physique au cours d'une semaine (week-end compris).

Il s'agit de repérer pour chaque activité physique pratiquée, à quel type/contexte d'activité physique elle appartient.

3. Réalisation de son semainier d'activité physique

A partir des images, identifier des activités physiques que l'on a déjà fait.

Puis, identifier celles que l'on aimerait faire.

Tendre à :

Au moins 30 minutes, 5 jours par semaine. Il est recommandé de pratiquer différents types d'activité physique pour développer l'endurance, le renforcement musculaire, la souplesse et l'équilibre.

4. Sensibilisation à l'utilisation du podomètre

Le participant découvre le podomètre et son paramétrage pas à pas. Une balade à allure modérée en extérieur permet de vérifier la manipulation de l'outil à l'extérieur.

Au retour, on vérifie le nombre de pas, le temps et la distance parcouru. On note le nombre de pas sur le semainier des pas.

Environ - 6000 à 10000 pas / jour

ESCapade



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [©WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)