

# PromoSanté

— PAYS DE LA LOIRE —

Espace collaboratif d'expertise et de ressources

L'avis du réseau d'expertise d'outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé des Pays de la Loire

*EXPERTISE du 23 Juillet 2021*



## Planète

Promouvoir L'Activité physique en  
Education Thérapeutique

**Thématique** : Education thérapeutique du patient

**Support** : Kit pédagogique

**Public(s)** : Adultes ; familles ; aidants ; associations de patients ; patients ; professionnels

**Nombre de participants** : animations collectives ou exploitation en individuel

**Année de création** : 2020

**Acquisition** : Achat

**Prix** : 216 euros



## Les informations du promoteur sur l'outil

### Matériel

- 1 livret de l'utilisateur
- 1 photo-expression
- 12 jeux de cartes :
  - 35 cartes "*Caractéristiques*"
  - 10 cartes "*Freins*"
  - 38 cartes "*Les raisons de ne pas pratiquer*"
  - 16 cartes "*Réalisme*"
  - 24 cartes "*Activités de la vie courante et professionnelle*"
  - 47 cartes "*Activités physiques*"
  - 20 cartes "*D'accord / Pas d'accord*"
  - 7 cartes "*Pause active*"
  - 33 cartes "*Motivations*"
  - 47 cartes "*Info*"
  - 12 "*Cartes réponses libres*"
  - 2 panneaux "*D'accord / Pas d'accord*"
- 6 pions
- 1 dé
- 4 feutres effaçables
- 1 plateau de jeu grand format
- 1 plateau de jeu moyen format
- 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)

### Objectifs

- ✓ Promouvoir et encourager la pratique d'activité physique auprès des patients ayant une maladie chronique
- ✓ Identifier les freins et se motiver à la pratique d'une activité sportive
- ✓ Renforcer ses connaissances sur l'activité physique
- ✓ Choisir une activité physique et y accéder
- ✓ Planifier sa pratique en activité physique

### Utilisation

Cf. conseils du promoteur

### Durée de jeu

De 45 minutes à 1h30 par activité

### Conseils

Cf. guide pédagogique

## Editeur – Promoteur de l’outil

L’outil est vendu au prix de 216 € auprès du CRES PACA. Il peut être commandé :

- par téléphone : 04 91 36 56 95

- par email : [cres-paca@cres-paca.org](mailto:cres-paca@cres-paca.org)

- en téléchargeant le bon de commande qui est à retourner au CRES PACA:

[http://www.cres-paca.org/\\_depot\\_arkcms\\_crespaca/\\_depot\\_arko/articles/2734/telecharger-le-bon-de-commande-\\_doc.pdf](http://www.cres-paca.org/_depot_arkcms_crespaca/_depot_arko/articles/2734/telecharger-le-bon-de-commande-_doc.pdf)

### Adresse :

CRES PACA

178, Cours Lieutaud

13006 MARSEILLE

☎ : 04 91 36 56 95

Email : 04 91 36 56 95

Site internet : <http://www.cres-paca.org/>

## Commentaires

PLANETE est un outil financé par l’ARS PACA, qui avait identifié un besoin d’accompagnement des Equipes 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.



### Appréciation globale

Dans la lignée de *Comète*, outil favorisant l'expression des dimensions psychosociales en ETP, le Comité Régional d'éducation pour la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (CRES Paca) propose, avec l'outil *PLANETE*, un nouveau kit pédagogique pour promouvoir et encourager la pratique de l'activité physique en ETP.

La mallette *PLANETE* est un outil complet qui permet d'aider les professionnels de santé à promouvoir auprès des patients une activité physique, notamment lors d'ateliers en éducation thérapeutique. Cet outil s'appuie sur des concepts reconnus pour initier des changements de comportement : percevoir l'importance du changement, avoir confiance dans sa capacité à changer et être prêt au changement.

L'outil travaille quatre dimensions :

- les freins et motivations à la pratique d'une activité physique adaptée
- les connaissances des notions d'activité physique et de sédentarité
- le choix d'une activité physique
- sa planification

Deux possibilités s'offrent au professionnel qui souhaite utiliser *PLANETE* :

- Une approche « généraliste »  
Le professionnel utilise la mallette en suivant les progressions pédagogiques proposées par le concepteur de l'outil.
- Une approche « individualisée »  
En amont de l'atelier, le professionnel effectue un diagnostic éducatif partagé avec le patient, dans le but de déterminer les activités qui lui seront le plus profitables, au regard de ses attentes et préoccupations.

Toutefois, nous recommandons la réalisation, en systématique, d'un bref bilan en amont de l'atelier, pour évaluer là où en est le patient dans sa capacité à bouger.

*PLANETE* se distingue par son contenu structuré et particulièrement abouti qui s'articule autour d'un livret pédagogique dont nous saluons la grande qualité rédactionnelle. Les fiches d'activités (conducteurs de séance) du guide sont bien construites et s'avèreront très aidantes pour l'animateur : pour chaque séance sont indiqués les objectifs, la durée, le nombre idéal de participants, le matériel à prévoir, la technique d'animation utilisée, le déroulé de l'activité, les consignes pour l'intervenant, des idées pour assurer le transfert de savoirs...

Plus qu'un simple outil, *PLANETE* est un programme pédagogique qui permet résolument de s'inscrire dans la durée. En effet, les contenus de séance et les techniques d'animation sont suffisamment variés pour permettre de programmer plusieurs séances auprès d'un même public, sans risquer de générer de phénomènes de lassitude.

Les différents supports favorisent une interactivité soutenue et une implication coopérative, que ce soit à partir des situations fictives proposées par le support ou à partir de situations vécues par les participants, ce qui est intéressant dans une perspective d'ancrage et de contextualisation.

Les ressorts pédagogiques de l'outil -qui s'inspirent des principes de l'entretien motivationnel- facilitent l'émergence des ressentis et l'étude des freins et des motivations à se mettre en mouvement. Ainsi, au travers de cette dynamique positive et pleinement participative, les patients sont invités à identifier des solutions qui leur sont adaptées, au regard de leurs préférences et capacités.

Ces modalités de mise au travail permettront aux personnes de passer à l'action en faisant un choix éclairé et, ce faisant, limiteront les échecs et le risque de découragement.

*PLANETE* vise ainsi à mobiliser les patients, en leur permettant de reprendre confiance en leurs capacités, mais aussi en changeant leur regard sur leur corps et, in fine, sur la maladie.

L'outil est disponible à la vente mais on apprécie également la mise en ligne en téléchargement gratuit de l'ensemble de l'outil sur le site du promoteur, ce qui en fait un outil véritablement accessible.

En conclusion, *PLANETE* est l'aboutissement d'un beau travail interdisciplinaire qui s'est appuyé sur la réflexion et les retours d'expérimentation des patients. *PLANETE* aborde une compétence transversale en ETP et deviendra à n'en pas douter un outil incontournable dans le champ de l'ETP !

## Objectifs de l'outil

Pour le participant :

- Enrichir ses connaissances sur l'activité physique et la sédentarité
- Réfléchir à ses représentations, ses freins et ses motivations à pratiquer une activité physique.
- Reprendre une activité physique ou'en découvrir une nouvelle en fonction de ses envies et de ses capacités
- Reprendre confiance en soi à travers une activité physique
- Retrouver une vie sociale par la pratique d'une activité physique

Pour l'animateur :

- Promouvoir et encourager la pratique d'une activité physique [adaptée et] régulière auprès de patients ayant une maladie chronique
- Renforcer les savoirs et les compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique

## Public cible

Adultes  
Famille/Aidants/Association de patients  
Patients  
Professionnels

## Utilisation conseillée

Milieu hospitalier  
Maisons de santé  
Associations de patients  
Dispositifs ASALEE  
Dans les lieux développant des activités d'éducation, de prévention et de médiation

## Temps d'appropriation de l'outil

Plus de 2 heures



### Notes aux lecteurs :

- Les expertises d'outils sont réalisées dans le cadre de PromoSanté Pays de la Loire et coordonnées par l'IREPS Pays de la Loire.  
Pour contacter la coordination du groupe d'experts : [aglatre@irepspdl.org](mailto:aglatre@irepspdl.org)  
Pour plus d'informations : [www.promosantepdl.fr](http://www.promosantepdl.fr)
- Cet avis d'expertise est construit sur la base d'un guide issu d'un groupe de travail composé de l'IREPS Pays de la Loire (Instance Régionale d'Education et de promotion de la Santé) et d'Apes ULg Liège (Action, recherche, évaluation en promotion de la santé et éducation pour la santé)
- L'activité d'expertise consiste en la production d'un point de vue élaboré et étayé par des professionnels investis dans le champ de la santé, sur un outil pédagogique. Cet avis d'expertise s'appuie sur une [méthodologie spécifique](#). Il ne saurait avoir de valeur de labellisation ou de caution.