

Planning ATELIER PASSERELLE – Santé, vous bougez ! (6 ateliers de 1h30).

ATELIER 1 – Intervenant : Enseignant en Activité Physique Adaptée _ Mr CERDA Hugo.

Echanger sur les questions suivantes :

- Et toi, c'est quoi ta définition du Sport ?
- Aujourd'hui, suis-je actif ?
- Quels sont les bienfaits d'une activité physique régulière dans la vie de tous les jours et dans le cadre potentiellement de ma maladie ou de ma limitation de santé ?
- Qu'est-ce que la sédentarité ?

Outils utilisés :

- Présentation Powerpoint & Semainier.
-

ATELIER 2 – Intervenant : Enseignant en Activité Physique Adaptée _ Mr CERDA Hugo.

Réfléchir sur le comment adopter des comportements actifs et le rester, par :

- L'identification des freins que l'on peut avoir lorsqu'on souhaite se mettre à la pratique d'une Activité Physique Régulière.
- La présentation des recommandations en activité physique – Pour savoir vers quoi il serait bon de tendre pour une vie en santé.

Outils utilisés :

- Présentation Powerpoint & Cartes mes représentations sur l'activité physique
-

ATELIER 3 – Intervenant : Psychologue _ Mme FION Séverine.

Proposer un espace de partage sur nos vécus et difficultés face à notre perte d'activité physique.

Encourager une **reconnexion entre notre corps et nos émotions**.

Identifier les émotions en jeu et trouver des possibilités de les accompagner au travers de l'activité sportive.

S'autoriser à éprouver (de nouveau) des sensations agréables et pouvoir en parler (Quoi ça fait dans mon corps ?).

- **Transformer une sensation de mal-être par la re découverte des mouvements de notre corps.**

Outils utilisés :

- Photolangage & Outils issus de la relaxation : respiration, matériel sensoriel, musique, lumière...
 - Outils issus des techniques de visualisation : relaxation progressive de Jacobson (mise en tension quelques secondes d'une partie du corps puis proposer un relâchement) qui favorise la sensation de mieux-être.
-

ATELIER 4 – Intervenant : Enseignant en Activité Physique Adaptée _ Mr CERDA Hugo.

Découvrir :

- Outils de terrains favorisant la pratique d'activité physique adaptée (podomètre, cardio fréquence mètre, etc.)
- Interactions possibles entre l'activité physique et les médicaments.
- Réseaux en Activité Physique (où se diriger pour une pratique accompagnée et adaptée ?)

Outils utilisés :

- Présentation powerpoint & outils papier (Faire le premier pas – Speed meeting des pratiquants)
-

ATELIER 5 – **Intervenant : Enseignant en Activité Physique Adaptée _ Mr CERDA Hugo.**

Réaliser une batterie de tests de la condition physique :

- Composée d'exercices physiques simples et non maximaux, permettant d'avoir une indication sur nos capacités de Force, Souplesse, Equilibre, Endurance et Composition corporelle.

Outils utilisés :

- Batterie de tests validés qui seront individualisés aux capacités des participants.

ATELIER 6 – **Intervenant : Enseignant en Activité Physique Adaptée _ Mr CERDA Hugo.**

Réaliser une séance type en Activité Physique Adaptée :

- Avec la présentation de mouvements simples et reproductibles en autonomie. En intégrant des notions de bonnes pratiques (échauffement, corps de séance, retour au calme), différences entre les modes d'entraînements (endurance, musculation) et bonnes postures.

Réfléchir pour finir :

- Sur votre lendemain, un quotidien plus dynamique.

Outils utilisés :

- Fiche échauffement & semainier.
- Appuis sur la méthode Pilates et ses cinq référentiels.