

# La promotion de l'activité physique dans les communautés océaniques

Livre d'exercice



*Il est temps de se remuer !*



CPS  
Secrétariat général  
de la Communauté  
du Pacifique

# La promotion de l'activité physique dans les communautés océaniques

Livre d'exercice

Élaboré par

le Secrétariat général de la Communauté du Pacifique et Russell Consulting International



Nouméa (Nouvelle-Calédonie), 2011

© Secrétariat général de la Communauté du Pacifique, 2011

Tous droits réservés de reproduction ou de traduction à des fins commerciales/lucratives, sous quelque forme que ce soit. Le Secrétariat général de la Communauté du Pacifique autorise la reproduction ou la traduction partielles de ce document à des fins scientifiques ou éducatives ou pour les besoins de la recherche, à condition qu'il soit fait mention de la CPS et de la source. L'autorisation de la reproduction et/ou de la traduction intégrales ou partielles de ce document, sous quelque forme que ce soit, à des fins commerciales/lucratives ou à titre gratuit, doit être sollicitée au préalable par écrit. Il est interdit de modifier ou de publier séparément des graphismes originaux de la CPS sans autorisation préalable.

Texte original : anglais

Secrétariat général de la Communauté du Pacifique – Catalogage avant publication (CIP)

La promotion de l'activité physique dans les communautés océaniques : livre d'exercice / élaboré par le Secrétariat général de la Communauté du Pacifique et Russell Consulting International

1. Health promotion — Oceania — Handbooks, manuals, etc.
2. Physical fitness — Oceania — Handbooks, manuals, etc.
3. Exercise — Oceania — Handbooks, manuals, etc.

I. Titre II. Secrétariat général de la Communauté du Pacifique

III. Russell Consulting International

613.70995

AACR2

ISBN: 978-982-00-0465-8

Adapted by the Secretariat of the Pacific Community from original material developed by  
Dr David Russell and James Puati

Secrétariat général de la Communauté du Pacifique  
BP D5 - 98848 Nouméa Cedex - Nouvelle-Calédonie  
Téléphone : +687 26 20 00 ; télécopieur : +687 26 38 18  
Site Web : [www.spc.int](http://www.spc.int)  
<http://www.spc.int>

Composition et mise en page réalisées au siège du  
Secrétariat général de la Communauté du Pacifique  
Nouméa (Nouvelle-Calédonie), 2011

Imprimé au Secrétariat général de la Communauté du Pacifique

# Sommaire

Remarque : La numérotation des sessions reprend celle du manuel de formation. Certaines sessions ne comportent aucune tâche

	<b>Introduction</b>	<b>1</b>
	<b>Remerciements</b>	<b>2</b>
<b>Session 1</b>	<b>Introduction à l'activité physique et à son influence sur la santé</b>	<b>3</b>
<b>Session 2</b>	<b>Notions élémentaires sur l'activité physique</b>	<b>4</b>
<b>Session 3</b>	<b>Les composantes de l'activité physique</b>	<b>6</b>
<b>Session 4</b>	<b>L'évaluation du niveau d'activité physique</b>	<b>7</b>
<b>Session 5</b>	<b>L'évaluation de l'intensité d'une activité physique</b>	<b>8</b>
<b>Session 6</b>	<b>L'évaluation des composantes de la condition physique et de la composition corporelle</b>	<b>10</b>
<b>Session 7</b>	<b>La sécurité</b>	<b>21</b>
<b>Session 8</b>	<b>Les obstacles à l'activité physique</b>	<b>22</b>
<b>Session 9</b>	<b>La motivation</b>	<b>24</b>
<b>Session 10</b>	<b>Principes régissant la conception d'un programme d'activité physique</b>	<b>29</b>
<b>Session 11</b>	<b>Les recommandations en matière d'activité physique</b>	<b>31</b>
<b>Session 12</b>	<b>Le lien entre alimentation saine et activité physique</b>	<b>32</b>

## ***Documents pertinents***

---

Document 1	Valeurs MET de certaines activités	34
Document 2	Tableau récapitulatif des fréquences cardiaques cibles	36
Document 3	Indices de l'échelle de perception de l'effort	38
Document 4	Programmes d'activité personnalisés	39

# Introduction

Le présent livre d'exercice a été élaboré en vue d'apporter une aide supplémentaire aux personnes ayant pris part à des ateliers précédemment organisés par la CPS. Nous espérons également que ce document pourra être utilisé, conjointement avec le manuel, dans le cadre de formations conduites à l'échelon national, et servir de document de référence pour toutes les personnes désireuses d'en savoir plus sur l'activité physique.

Si l'on veut parvenir à promouvoir l'activité physique auprès d'autrui comme de soi-même, il est nécessaire de maîtriser certaines notions élémentaires : Quel est le lien entre activité physique et santé ? Qu'entend-on par activité physique, et comment l'intégrer dans notre quotidien ? Combien de temps et à quelle fréquence dois-je faire de l'activité pour en retirer des bénéfices en matière de santé ? Comment déterminer si je fais suffisamment d'activité physique ? Que puis-je faire pour inciter les autres à devenir, et à demeurer, plus actifs ?

Le présent livre d'exercice contient des activités qui, tout en restant ludiques, sont conçues pour vous aider à mieux comprendre ces notions. Il doit être utilisé conjointement avec le manuel de formation. Activité physique doit rimer avec plaisir, et nous espérons que ce livre d'exercice sera porteur de ce message.

Chaque tâche indiquée dans le manuel de formation est décrite de façon exhaustive dans le présent document et accompagné de consignes concernant son exécution ainsi que, le cas échéant, des modalités de présentation de l'activité au reste du groupe.

Chaque tâche est présentée de la manière suivante :

- ü But(s) de la session
- ü Numéro et titre de la tâche
- ü Objectif de la tâche
- ü Matière de la session importants pour comprendre et réaliser la tâche
- ü Déroulement de la tâche
- ü Description de la tâche

Des feuilles sur lesquelles inscrire vos notes ou vos résultats seront fournies au besoin.

À la fin de l'atelier, le fait d'avoir effectué ces tâches vous aura permis d'acquérir les connaissances et l'expérience requises pour conserver, ou adopter, un mode de vie actif. Enfin, et surtout, vous serez en mesure d'assurer un rôle de premier plan au sein de votre communauté, en incitant et en aidant d'autres personnes à suivre votre exemple.

[Les conseils donnés dans l'ensemble du présent manuel s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes, sans aucune discrimination. Le masculin n'est utilisé que par convention, en tant que forme indifférenciée.]

## Remerciements

Le présent livre d'exercice vise à compléter le manuel de formation intitulé « La promotion de l'activité physique dans les communautés océaniques ». Il a été mis au point à partir de trois ateliers conduits par le Secrétariat général de la Communauté du Pacifique à Nadi (Îles Fidji), en 2004 et 2005.

Nous tenons à remercier le professeur David Russell pour les efforts qu'il a consentis et le dévouement dont il a fait montre dans le cadre de l'élaboration des ateliers régionaux de formation, du manuel et du présent livre d'exercice. Par ailleurs, nous souhaitons saluer les divers réviseurs et les participants aux ateliers pour leur précieuse contribution.

[Retour au sommaire](#)


**Première session :**  
**INTRODUCTION À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À SON INFLUENCE SUR LA  
SANTÉ**

*Aucune tâche pour cette session.*

## Deuxième session : NOTIONS ÉLÉMENTAIRES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### **Buts de la session**

- ü Saisir les notions élémentaires concernant l'activité physique et la condition physique, ainsi que la différence entre condition physique en matière de santé et condition physique sous l'angle des résultats.
- ü Comprendre les retombées concrètes de l'utilisation des descriptions techniques officielles de ces matière, dans le contexte de la promotion de la santé publique.



### Tâche 2.1 La terminologie relative à l'activité physique

### **Objectif**

Se familiariser avec certains matière clés en matière d'activité physique, et les employer.

### **Termes**

- ü Activité physique
- ü Exercice
- ü Condition physique
- ü Activités domestiques
- ü Activités professionnelles
- ü Activités de loisirs

### **Déroulement**

Vous travaillerez en petits groupes de trois ou quatre personnes.

### **Tâche**

Cette tâche vise à vous présenter les notions élémentaires concernant l'activité physique. Vous allez vous pencher sur votre propre niveau en matière d'activité physique, et apprendre à évaluer votre capacité d'exécuter certaines tâches.

1. Tout d'abord, chaque personne doit répondre au questionnaire suivant.

Si vous étiez obligé de le faire, combien de temps pourriez-vous....	1-2 min	10 min	30 min	1 heure	Quelques heures	Toute la journée
... courir à vive allure ?						
... courir à faible allure ?						
... marcher à vive allure ?						
... bêcher le jardin/creuser des sillons pour y planter du taro ?						
... tondre la pelouse avec un coupe-herbe ou un coupe-bordures ?						
... faire de petits travaux dans votre jardin ?						

- 2a. Identifiez quatre activités de la vie quotidienne relevant de l'un des domaines suivants : tâches ménagères, tâches professionnelles ou loisirs.
- 2b. À présent, indiquez si vous estimez que votre condition physique vous permet de réaliser ces tâches sans gêne, et soyez prêt à argumenter votre décision.



## ***Discussion de groupe***

Chaque personne fera part à l'ensemble du groupe d'au moins une activité, en précisant si elle pense pouvoir la réaliser aisément ou non.

Veillez à tenir compte des points suivants :

- ü Toutes les activités nous intéressent, y compris se rendre à l'arrêt de bus à pied, s'affairer à la maison ou dans le jardin, jouer avec les enfants, faire du sport ou prendre part à un cours de gymnastique. Les questions que nous posons doivent permettre d'obtenir des informations sur l'activité physique dans son ensemble, de façon à avoir une vue d'ensemble du niveau d'activité physique d'un individu, d'un groupe ou d'une population.
- ü La durée et l'intensité des activités sont également des aspects importants (plus de précisions ci-après).

*Remarque : Nous devons garder à l'esprit le fait que certaines personnes risquent de ne pas toujours fournir des informations exactes, généralement parce qu'elles ont des difficultés à se souvenir précisément de leurs activités.*

## Troisième session : LES COMPOSANTES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### **But de la session**

- ü Étudier les diverses composantes de l'activité physique : aérobie, force, souplesse.



### **Tâche 3.1** Les activités d'endurance, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse

### **Objectif**

Se familiariser avec certaines activités physiques simples visant à améliorer l'endurance, la force, l'équilibre et la souplesse, en les réalisant.

### **Termes**

- ü Endurance
- ü Force
- ü Équilibre
- ü Souplesse

### **Déroulement**

Quatre groupes sont formés, et l'animateur vous affecte à l'un d'entre eux. Chaque groupe va s'intéresser soit aux exercices d'endurance, soit à ceux de renforcement musculaire, d'équilibre ou de souplesse détaillés à l'annexe 8 du manuel de formation.

### **Tâche**

1. Passez en revue chaque exemple donné dans votre domaine. Assurez-vous de bien comprendre les activités (dans le cas contraire, adressez-vous à l'animateur). Les questions de sécurité doivent être tout particulièrement examinées.
2. Réalisez la première activité en binôme, jusqu'à ce que vous soyez à l'aise, c'est-à-dire que vous soyez en mesure de l'effectuer correctement et en toute sécurité.
3. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez effectué toutes les activités.
4. Vous devez :
  - ü être en mesure de réaliser chaque activité correctement ;
  - ü être au fait de toutes les questions de sécurité relatives à chaque activité ; et
  - ü connaître l'effet de l'activité sur votre condition physique.
5. Vous devez désormais être capable de faire une démonstration de tous vos exercices, et de faire accomplir ceux-ci aux autres participants de l'atelier.

L'animateur laissera à chaque groupe le temps de présenter ses activités aux autres groupes, et tous les participants doivent avoir la possibilité de réaliser les exercices en même temps.

## Quatrième session : L'ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### But de la session

- ü Maîtriser les notions élémentaires concernant la mesure de l'activité physique, et interpréter les informations relatives à l'activité physique.



### Tâche 4.1 L'interprétation des données relatives à l'activité physique tirées d'une enquête nationale

### Objectif

Comprendre la manière dont sont obtenues les données relatives à l'activité physique tirées d'enquêtes nationales, et être en mesure de les interpréter correctement.

### Termes

- ü Sédentaire
- ü Inactif
- ü Assez actif
- ü Très actif
- ü Activité de loisirs
- ü Sport
- ü Fréquence
- ü Durée
- ü Intensité

### Déroulement

Vous travaillerez en petits groupes de trois ou quatre personnes.

### Tâche :

1. Consultez le tableau ci-dessous (les niveaux d'activité des Océaniens ; enquête nationale néo-zélandaise sur la santé réalisée en 1996).

### Résultats

Inactif	Assez actif	Très actif
42 %	22 %	36 %

2. Étudiez les critères selon lesquels, dans cette enquête, la répartition a été faite entre les catégories « inactif », « assez actif » et « très actif ». Vous devez examiner, et parfaitement comprendre, la manière dont l'activité physique a été évaluée dans le questionnaire.

- Inactif :** Sédentaire – aucune activité sportive ou autre au cours des sept derniers jours, **et...**  
Assez inactif – moins de 2,5 heures d'activité physique pendant le temps libre au cours des sept derniers jours
- Assez actif :** Plus de 2,5 heures, mais moins de 5 heures d'activité physique pendant le temps libre au cours des sept derniers jours
- Très actif :** Au moins 5 heures d'activité physique pendant le temps libre au cours des sept derniers jours

3. Répondez aux questions suivantes :
  - Toutes les personnes classées « inactives » le sont-elles vraiment ?
  - Certaines des personnes jugées « assez actives » pourraient-elles être considérées comme « très actives » ?
4. L'animateur mènera un débat sur ces points entre les participants, en s'appuyant sur les données locales relatives aux niveaux d'activité physique dont il dispose, ainsi que sur la manière dont ces informations ont été recueillies.

## Cinquième session :

# L'ÉVALUATION DE L'INTENSITÉ D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### But de la session

- ü Découvrir différentes méthodes visant à évaluer l'intensité d'une activité physique.



### Tâche 5.1 Les unités métaboliques

### Objectif

Vous aider à vous familiariser avec le concept de MET, à savoir les équivalents métaboliques de diverses activités de la vie quotidienne comme le jardinage, le travail de bureau ou la marche.

### Termes

- ü MET
- ü Activité aérobie

### Déroulement

Vous travaillerez en binôme.

### Tâche

1. Identifiez deux activités aérobies pour chacune des catégories suivantes : activité professionnelle, ménage/jardinage, loisirs/temps libre.
2. Discutez des raisons pour lesquelles vous les considérez comme des activités aérobies.
3. Déterminez la valeur MET de chaque activité relevée à l'aide de votre manuel de formation (cinquième session). Si l'une de vos activités n'y figure pas, estimez sa valeur MET par analogie avec une activité qui vous semble similaire.

Valeurs MET des activités aérobies sélectionnées

Type d'activité	Activité	Valeur MET
Activité professionnelle		
Activité professionnelle		
Ménage/jardinage		
Ménage/jardinage		
Loisirs/temps libre		
Loisirs/temps libre		



### Tâche 5.2 Les tests de la respiration et de la conversation

### Objectif :

Apprendre à vérifier l'intensité d'une activité pendant la réalisation de celle-ci.

### Matière :

- ü Intensité légère
- ü Intensité modérée
- ü Intense

## Déroulement

Vous travaillerez en binôme.

## Tâche

Suivez un circuit donné en marchant à faible allure, et réalisez le test de la respiration et le test de la conversation pendant et à la fin de l'exercice.

Parcourez maintenant le même circuit, cette fois en marchant à vive allure, et réalisez les deux tests durant l'exercice.

**Remarque :** Cette tâche peut être effectuée pendant la séance d'activité qui précède le déjeuner.



### Tâche 5.3 La fréquence cardiaque cible et l'évaluation de l'effort perçu

## Objectif

Apprendre à vérifier l'intensité d'une activité à l'aide de la fréquence cardiaque cible (FCC) et de l'évaluation de l'effort perçu.

## Termes

- ü Fréquence cardiaque
- ü Pouls
- ü Fréquence cardiaque maximale
- ü Fréquence cardiaque cible lors d'une activité d'intensité modérée (FCC<sub>(modérée)</sub>)
- ü Fréquence cardiaque cible lors d'une activité intense (FCC<sub>(intense)</sub>)
- ü Effort perçu
- ü Évaluation de l'intensité

## Déroulement

Vous travaillerez en binôme.

## Tâche

Suivez un circuit donné en marchant à vive allure, et évaluez l'effort perçu pendant la tâche même (à l'aide de l'échelle de Borg). Vous devez également prendre votre pouls et noter le résultat. Comparez à présent l'intensité estimée de la marche selon ces deux types de mesure.

Ces deux évaluations doivent être réalisées à mi-parcours et à la fin du circuit.

Reportez-vous à l'annexe 3 du manuel pour obtenir des informations détaillées sur la mesure de la fréquence cardiaque. Par ailleurs, comme indiqué dans le tableau ci-dessous, il existe un lien entre l'effort perçu et le degré d'intensité d'une activité.

Échelle de l'effort perçu	Intensité
7-11	Légère
12-14	Modérée
15-19	Intense

Situation	Effort perçu	Fréquence cardiaque (bpm)*
À mi-chemin		
À la fin du circuit		

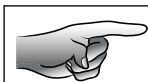
\* Battements par minute

## Sixième session :

# L'ÉVALUATION DES COMPOSANTES DE LA CONDITION PHYSIQUE ET DE LA COMPOSITION CORPORELLE

### **But de la session**

- ü Se familiariser avec l'évaluation des composantes de la condition physique et la composition corporelle.



### **Tâche 6.1** L'évaluation de la condition physique

### **Objectif**

Se familiariser avec des tests simples permettant d'évaluer la condition physique.

### **Termes**

- ü Fréquence cardiaque
- ü Cardiovasculaire
- ü Cardiorespiratoire
- ü Activité aérobie
- ü Souplesse

### **Déroulement**

L'animateur commence par faire la démonstration de chaque test. Ensuite, en binôme, effectuez les tests pendant que votre partenaire contrôle vos résultats, puis inversez les rôles.

Veillez à bien noter les résultats de votre partenaire.

### **Tâches**

## **1. Le test de la montée des marches**

### **a. Matériel**

- ü Une montre avec aiguille des secondes
- ü Deux marches ou un escalier – vous devez utiliser les mêmes marches à chaque fois que vous faites l'exercice.

### **b. Procédure**

- Mesurer et noter la fréquence cardiaque au repos.
- Monter et descendre les marches, pendant une période et à un rythme donnés (voir l'illustration ci-après).
- Mesurer la fréquence cardiaque à différents intervalles de temps après l'exercice.

### **i. Mesurer et noter la fréquence cardiaque au repos**

Ce test doit être réalisé après être resté paisiblement assis pendant quelques minutes. L'objectif est de déterminer votre fréquence cardiaque au repos, afin de s'en servir comme référence.

- ü Trouvez votre pouls (au niveau de l'artère radiale ou carotide).
- ü Comptez le nombre de battements pendant 30 secondes (consulter l'annexe 3 du manuel).
- ü Notez votre fréquence cardiaque.

### **ii. Monter et descendre les marches**

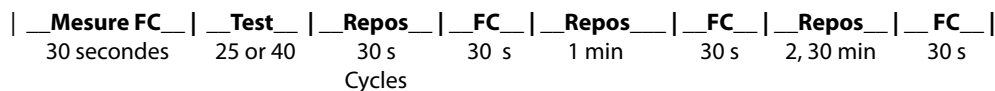
Réalisez les huit mouvements décrits ci-dessous, au rythme d'environ une seconde par marche, sur 25 ou 40 cycles (25 cycles si vous avez estimé mener un mode de vie inactif et commencez à peine à faire de l'exercice ; 40 cycles si vous êtes au minimum relativement actif).

### iii. Mesurer la fréquence cardiaque à différents intervalles de temps après l'exercice

Une fois l'exercice terminé, asseyez-vous immédiatement sur les marches et mesurez votre fréquence cardiaque (FC), sur 30 secondes, aux intervalles suivants :

- ü 30 secondes après vous être assis
- ü 2 minutes après vous être assis (soit une minute plus tard)
- ü 5 minutes après vous être assis (soit 2,5 minutes plus tard)

Le graphique ci-après indique quand mesurer la fréquence cardiaque :



Saisissez les fréquences cardiaques de votre partenaire dans le tableau suivant.

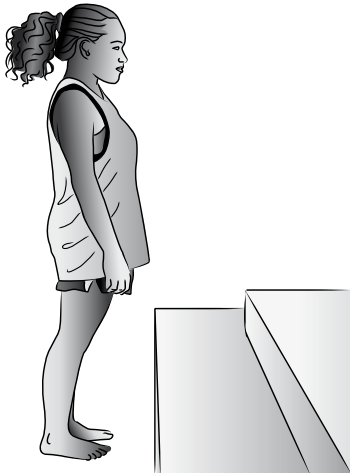
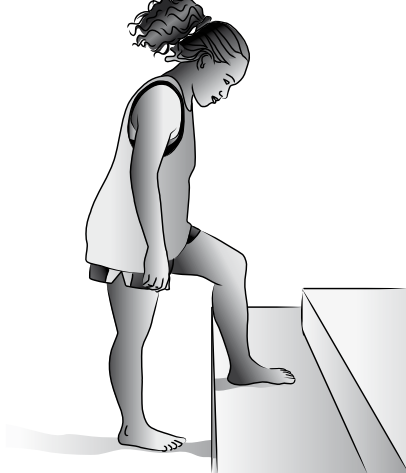
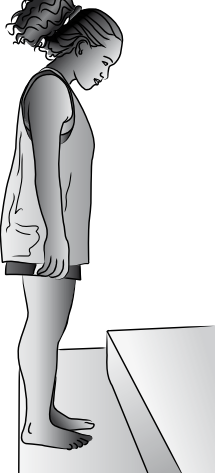
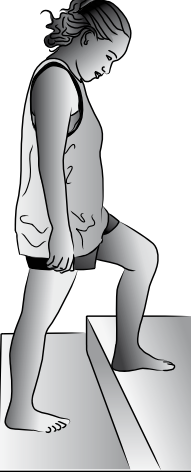
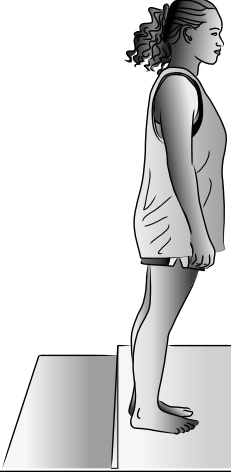
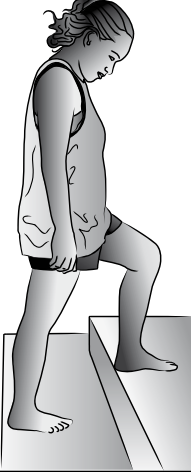
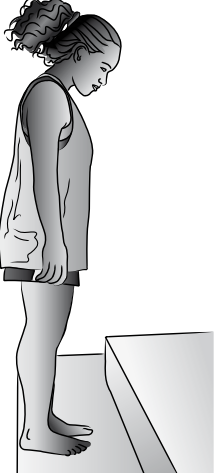
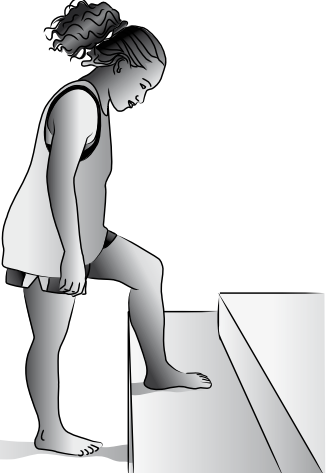
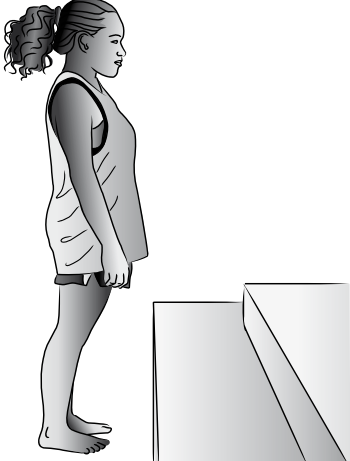
**Veillez à bien respecter les intervalles. Ne vous laissez pas distraire !**

Feuille de résultats - test de la montée des marches

Date :	27/11									
Fréquence cardiaque (bpm)	Exemple	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9
Repos*	(36) 72									
30 secondes**	(62) 124									
2 minutes**	(52) 104									
5 minutes**	(42) 84									

\* avant que votre partenaire n'entame le test ; \*\* une fois que votre partenaire a fini le test ; le chiffre entre parenthèses correspond à la fréquence cardiaque sur 30 secondes.

## Le test de la montée des marches

		
<p><b>En place !</b> Tenez-vous face aux marches</p>	<p><b>1. Montez votre pied gauche sur la première marche.</b></p>	<p><b>2. Montez votre pied droit sur la première marche.</b></p>
		
<p><b>3. Montez votre pied gauche sur la deuxième marche.</b></p>	<p><b>4. Montez votre pied droit sur la deuxième marche.</b></p>	<p><b>5. Descendez votre pied droit sur la première marche.</b></p>
		
<p><b>6. Descendez votre pied gauche sur la première marche</b></p>	<p><b>7. Reposez votre pied droit au sol.</b></p>	<p><b>8. Reposez votre pied gauche au sol.</b></p>



## 2. Les tests de force

### I. Le demi-redressement assis (muscles abdominaux)

#### a. **Matériel**

Aucun

#### b. **Procédure**

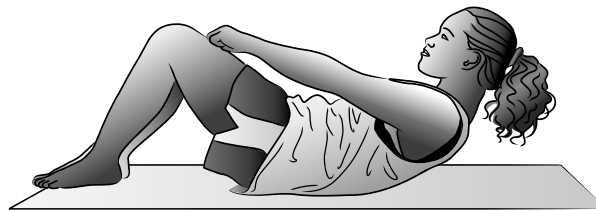
Deux niveaux sont possibles pour ce test. Débutez au **niveau 1**. Si vous parvenez à réaliser l'exercice sans difficulté, passez au **niveau 2**.

i. Allongez-vous sur le dos, fléchissez vos jambes de façon à former un angle droit au niveau des genoux, et conservez vos pieds à plat sur le sol et vos paumes sur vos cuisses (position a).



Position a

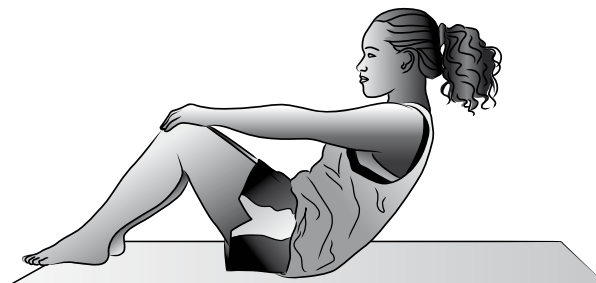
ii. **Niveau 1** – Faites glisser vos paumes le long de vos cuisses, vers vos genoux, et arrêtez-vous une fois vos épaules décollées du sol. Vous êtes maintenant dans la position b. Restez dans cette position deux secondes, puis faites glisser vos paumes vers l'arrière, de façon à revenir dans la position a. Faites ce mouvement autant de fois que possible sans interruption (se reporter à la technique de comptage ci-après).



Position b

iii. **Niveau 2** – Faites glisser vos mains le long de vos cuisses, jusqu'à ce que vos paumes soient sur vos rotules. Vous êtes maintenant dans la position c. Conservez vos mains sur vos genoux pendant deux secondes, puis faites-les glisser vers l'arrière, de façon à revenir dans la position a.

ü *Technique de comptage : en place (position a), faites glisser vos mains vers l'avant, deux, trois (position b), et restez en position, puis revenez en arrière, deux, trois, et restez en position, puis faites glisser vos mains vers l'avant, deux, trois, et ainsi de suite.*



Position c

#### c. **Résultats**

Comptez simplement le nombre de fois où vous parvenez à décoller vos épaules du sol (position b) ou à atteindre vos genoux (position c).

**Attention, veillez à toujours réaliser l'exercice de la même manière !**

Notez le nombre de demi-redressements réalisés sur la feuille de résultats ci-après.

## II. Les pompes (muscles des épaules)

Ce test peut être effectué de deux façons : si vous ne pensez pas réussir à faire des pompes « normales » (et c'est le cas de la plupart d'entre nous !), essayez tout d'abord de faire des pompes sur les genoux. Cette option correspond au « niveau 1 ». Les deux possibilités sont décrites dans la partie Procédure ci-après.

Si vous avez l'impression de pouvoir faire au moins une pompe normale, optez pour le « niveau 2 ».

### a. **Matériel**

Aucun

### b. **Procédure**

Essayez tout d'abord les pompes sur les genoux (*niveau 1*), puis les pompes normales (*niveau 2*).

#### i. **Niveau 1 – Pompes sur les genoux**



Position 1

Position 1 – Allongez-vous sur le ventre, orteils repliés, genoux posés sur le sol, et paumes des mains à plat au niveau de vos épaules.



Position 2

Position 2 – Poussez sur vos mains pour décoller la partie supérieure de votre corps. Vos genoux restent au sol.



Position 3

Position 3 – Restez dans cette position pendant deux secondes, puis redescendez et posez votre corps au sol.

**Vous venez de faire une pompe de niveau 1 !**

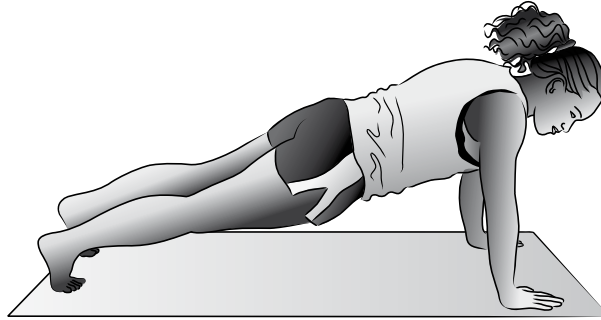
Effectuez ce mouvement autant de fois que possible.

Notez le nombre de pompes de niveau 1 réalisées sur la feuille de résultats ci-après.

## ii. Niveau 2 – Pompes normales

Position 1 – Même position que pour le niveau 1.

Position 2 – Même position que pour le niveau 1, mais en conservant le corps droit. Poussez sur vos mains pour décoller votre corps du sol (genoux compris), jusqu'à ce que vos bras soient tendus. Gardez le corps droit.



Position 2

Position 3 – Même position que pour le niveau 1.

### Feuille de résultats – tests de force

Date								
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8
Demi-redressement assis								
Niveau 1								
Niveau 2								
Pompes								
Niveau 1								
Niveau 2								

### 3. Les tests de souplesse

#### I. Les muscles fléchisseurs des hanches (flexion du tronc)

##### a. Matériel

Un mètre ruban

##### b. Procédure

- i. Asseyez-vous par terre, jambes tendues. Tendez vos bras et vos doigts, et posez le bout de vos doigts sur vos cuisses ou vos genoux, en optant pour la position la plus confortable (position a). Calez le mètre ruban entre vos jambes, en mettant le zéro au niveau de vos genoux, et déroulez-le vers vos pieds.



Position a

- ii. Faites glisser le bout de vos doigts le long du sol, de part et d'autre du mètre ruban, en direction de vos chevilles, tout en conservant les jambes tendues (position b).



Position b

Continuez à faire lentement glisser vos doigts vers vos chevilles, aussi loin que possible. Proscrivez les à-coups : déplacez tout simplement vos doigts en douceur le long du sol.

Il est impératif de s'échauffer avant de réaliser ce test.

##### c. Résultats

Effectuez l'exercice trois fois, et notez le chiffre indiqué sur le mètre ruban lors de votre meilleure tentative.

**Attention, veillez à toujours réaliser l'exercice de la même manière !**

## II. La souplesse des épaules

### a. Matériel

Un mètre ruban

### b. Procédure

- i. Pour tester votre épaule gauche : tenez-vous debout, et tendez le bras droit vers le plafond, puis fléchissez le coude jusqu'à ce que votre paume se trouve entre vos omoplates. Laissez pendre votre bras gauche le long de votre cuisse. Ensuite, paume orientée vers l'arrière, fléchissez votre coude gauche et remontez votre main le long de votre dos, en essayant de toucher les doigts de votre autre main.



- ii. Pour tester votre épaule droite, effectuez le même exercice en inversant la position de vos bras.

### c. Résultats

Demandez à votre partenaire de mesurer l'écart entre l'extrémité de vos deux mains, en centimètres (ou la distance sur laquelle vos doigts se chevauchent).

## Feuille de résultats – tests de souplesse

Date	29 Nov								
	Exemple	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8
Flexion du tronc	27cm								
Épaules									
Épaule droite	- 5 cm*								
Épaule gauche	+ 1cm**								

\* - 5 cm signifie qu'il y a 5 cm d'écart entre l'extrémité des deux mains.

\*\* + 1 cm signifie que les doigts des deux mains se chevauchent sur 1 cm.



## Tâche 6.2 L'estimation de la composition corporelle

### Objectif

Se familiariser avec des mesures anthropométriques de base en lien avec la composition corporelle, et apprendre à réaliser les tests connexes.

### Termes

- ü Taille
- ü Poids
- ü Rapport taille-hanches (RTH)

### Déroulement

L'animateur commence par faire la démonstration de chaque test. Ensuite, en binôme, soumettez-vous aux tests pendant que votre partenaire prend les mesures, puis inversez les rôles.

Veillez à bien noter les résultats de votre partenaire.

## 1. Mesure de la taille

### a. Matériel

- ü Un mètre ruban
- ü Pâte à fixe ou équivalent (pour fixer le ruban au mur)
- ü Une équerre ou un objet similaire (un livre, par exemple)

Fixez le mètre ruban à la verticale sur un mur, de façon que le zéro soit au niveau du sol.

### b. Procédure

#### *Personne mesurée*

- i. Retirez vos chaussures.
- ii. Adossez-vous au mur, en maintenant vos talons, votre postérieur, vos épaules et l'arrière de votre tête contre celui-ci.
- iii. Gardez la tête droite et regardez droit devant vous.

#### *Partenaire*

- i. Placez l'équerre (ou la tranche du livre) contre le mètre.
- ii. Demandez à votre partenaire de se tenir aussi droit que possible.
- iii. Faites glisser l'équerre le long du mètre, jusqu'à ce qu'elle se trouve légèrement au-dessus de la tête de votre partenaire.
- iv. Relevez le chiffre indiqué sous l'équerre (ou le livre), au millimètre près.
- v. Notez la taille de votre partenaire sur la feuille de résultats ci-après.

## 2. Mesure du poids

### a. Matériel

Une balance

Posez la balance sur une surface stable.

### b. Procédure

#### *Personne pesée*

- i. Portez des vêtements légers, et retirez vos chaussures.
- ii. Montez sur la balance.

### *Partenaire*

- i. Relevez le poids indiqué sur la balance à 500 grammes près, en vous plaçant à la verticale de celle-ci.
- ii. Notez le poids de votre partenaire sur la feuille de résultats ci-après.

*Remarque : Lorsque vous vous pesez, veillez à toujours porter le même type de vêtements.*

## 3. Calculez à présent votre indice de masse corporelle (IMC)

### *i. Matériel*

- ü Un tableau de l'IMC, ou
- ü Une calculatrice

### *ii. Procédure*

- i. À l'aide du tableau
- ii. À l'aide de la calculatrice

Exemple :

Taille : 1,60 m

Poids : 75,5 kg

$$\begin{aligned} \text{IMC} &= \text{poids} \div (\text{taille} \times \text{taille}) \\ &= 75,5 \div (1,60 \times 1,60) \\ &= 75,5 \div (2,56) \\ &= 29,5 \end{aligned}$$

Cette personne est considérée en surpoids, mais n'est pas obèse (voir la note de bas de page).

Votre IMC = \_\_\_\_\_ kg ÷ \_\_\_\_\_ m x \_\_\_\_\_ m

Notez votre IMC sur la feuille de résultats ci-après.

= \_\_\_\_\_

## 4. Mesure du tour de taille

### *a. Matériel*

Un mètre ruban (gradué en centimètre)

### *b. Procédure*

*Personne mesurée*

- i. Portez un t-shirt léger.
- ii. Tenez-vous debout, détendu, et respirez normalement.

*Partenaire*

- i. Faites passer le mètre ruban autour de la taille de votre partenaire.
- ii. Repérez la partie la plus étroite du buste, entre la dernière côte et la crête iliaque (haut de l'os de la hanche).
- iii. Relevez le tour de taille au millimètre près.
- iv. Notez le chiffre sur la feuille de résultats ci-après.

## 5. Tour de hanches

### *a. Matériel*

Un mètre ruban (gradué en centimètre)

### *b. Procédure*

*Personne mesurée*

- i. Portez un pantalon ou un short léger.
- ii. Tenez-vous debout, détendu, gardez les pieds joints et respirez normalement.

**Partenaire**

- i. Accroupissez-vous à côté de votre partenaire.
- ii. Repérez la partie la plus large du postérieur.
- iii. Faites passer le ruban autour des hanches de votre partenaire, sous son vêtement (le t-shirt, par exemple), bien à l'horizontale.
- iv. Relevez le tour de hanches au millimètre près.
- v. Notez le chiffre sur la feuille de résultats ci-après.

## 6. Rapport taille/hanches

### a. Matériel

Une calculatrice

### b. Procédure

Exemple :

Tour de taille = 97,5 cm

Tour de hanches = 102,5 cm

$$\begin{aligned} \text{Rapport taille/hanches (RTH)} &= \text{Tour de taille} \div \text{tour de hanches} \\ &= 97,5 \div 102,5 \\ &= 0,95 \end{aligned}$$

Notez le rapport taille/hanches sur la feuille de résultats ci-après.

### c. Interprétation

Le rapport taille/hanches maximum recommandé pour les femmes est de 0,8. Pour les hommes, ce rapport doit s'élever à 0,95 tout au plus. Par conséquent, cet homme prenant part à l'atelier est tout juste à la limite !

Alors que certains groupes formulent des recommandations précises en ce qui concerne le tour de taille idéal, à savoir un tour de taille inférieur à 94 cm pour les hommes et à 80 cm pour les femmes, nous vous recommandons de mesurer votre tour de taille et de vous fixer vous-même un objectif SMART (spécifique, mesurable, réalisable, pertinent et limité dans le temps) en vue de réduire celui-ci.

À titre indicatif, vous devez envisager de perdre du poids si votre IMC est supérieur à 26. En effet, au-delà de 26, vous êtes probablement en surpoids, c'est-à-dire légèrement trop corpulent pour votre taille. Si votre IMC dépasse 32, vous devez vous évertuer à perdre du poids (pour les Polynésiens, il s'agit du seuil au-delà duquel on estime qu'une personne est obèse.)

Date								
	Exemple	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7
Taille (m)	1,6							
Poids (kg)	75,5							
IMC	29,5							
Tour de taille (cm)	97							
Tour de hanches (cm)	105							
RTH	0,95							

## 7. À présent, en vous fondant sur ces informations (IMC, RTH), quels conseils donneriez-vous à votre partenaire ?



## Septième session : LA SÉCURITÉ

---

**Aucune tâche pour cette session**

## Huitième session : LES OBSTACLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

### **But de la session**

- ü Comprendre ce qui caractérise les personnes inactives, ainsi qu'identifier et saisir les causes probables de l'inactivité.



### **Tâche 8.1** Les obstacles à l'activité physique

### **Objectif**

Identifier et comprendre les raisons pour lesquelles certaines personnes sont inactives, et envisager des solutions pour surmonter ces obstacles.

### **Termes**

- ü Facteurs personnels
- ü Facteurs environnementaux
- ü Facteurs culturels
- ü Déterminants de l'activité physique

### **Déroulement**

Vous débattrez de cette question en petits groupes de trois ou quatre personnes.

### **Tâche**

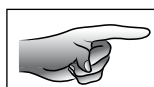
1. Identifiez jusqu'à dix raisons possibles pour lesquelles certains habitants de votre pays ne sont pas physiquement actifs, et discutez-en. Tenez compte des catégories suivantes :
  - ü Raisons personnelles
  - ü Raisons environnementales
  - ü Raisons culturelles
2. Recherchez des solutions envisageables pour venir à bout de ces obstacles.
3. Une personne de votre groupe jouera le rôle de rapporteur et présentera vos conclusions aux autres groupes.



## Neuvième session : LA MOTIVATION

### Buts de la session

- ü Prendre conscience de certains facteurs qui mettent à l'épreuve la persévérance en matière d'activité physique.
- ü Se familiariser avec certaines techniques de motivation simples



### Tâche 9.1 Les raisons pour lesquelles nous sommes actifs (ou inactifs)

### Objectif

Identifier les éléments qui, dans votre vie, ont pu agir comme des facteurs de motivation pour l'activité physique, et en discuter.

### Termes

Renforcement positif

- ü Récompense
- ü Définition d'objectifs
- ü Autoévaluation

### Déroulement

Vous formerez de petits groupes de discussion comprenant trois ou quatre personnes.

### Tâche

Examinez les éléments qui, dans votre vie, ont pu agir comme des facteurs de motivation pour l'activité physique, et discutez-en.

1. Examinez les recommandations en matière d'activité physique (voir la onzième session de votre manuel), et indiquez, en toute franchise, si vous pensez vous y conformer.
2. Donnez jusqu'à quatre raisons pour lesquelles vous :
  - a. êtes motivé à être actif (respect des recommandations) ; ou
  - b. n'êtes pas motivé à être actif (non-respect des recommandations).
3. De quelle manière chacun de ces facteurs influe-t-il sur votre comportement en matière d'activité physique ?
4. Une personne de votre groupe jouera le rôle de rapporteur et présentera vos conclusions aux autres groupes.

**Notez les conclusions de vos débats dans le tableau ci-dessous.**

Je respecte/ne respecte pas\* les recommandations formulées en matière d'activité physique.

*\*Rayer la mention inutile*

Raisons	Influence sur mon comportement en matière d'activité physique
1.	
2.	
3.	
4.	



## Tâche 9.2 S'engager à être actif

### Objectif

Comprendre le concept d'engagement et le rôle qu'il joue dans le maintien de l'activité physique.

### Termes

- ü Engagement
- ü Plaisir
- ü Autres priorités
- ü Contraintes sociales
- ü Soutien social
- ü Perspectives intéressantes
- ü Investissement personnel

### Déroulement

Choisissez un partenaire, posez-lui les questions du formulaire, puis inversez les rôles. Ensuite, changez de partenaire en vue d'interroger (ou d'être interrogé par) une autre personne. Cela permettra d'éviter que vous ne soyez influencé plus que de raison par le premier entretien.

### Tâche

1. L'une des deux personnes pose les questions contenues dans le questionnaire sur l'engagement (voir ci-après). Cela doit vous aider, votre partenaire et vous-même, à vous faire une première idée des facteurs qui contribuent à l'engagement en matière d'activité physique. Après avoir posé chaque question, laissez à votre partenaire le temps de réfléchir à sa réponse, sans le bousculer.
2. Lisez la définition du terme engagement et assurez-vous que votre partenaire comprenne sa signification.
3. Pour chacun de ces facteurs d'engagement :
  - ü Lisez la définition (par exemple « plaisir : sentiment de plaisir ou sensation agréable éprouvé(e) grâce à l'activité physique »).
  - ü Répondez à chacune des questions énoncées.

*L'entretien doit durer environ trente minutes.*

Lorsque la première série d'entretiens aura été menée à bien, nous rassemblerons les réponses afin de déterminer les facteurs qui, une fois cet atelier terminé, joueront vraisemblablement un rôle déterminant dans le maintien de l'engagement, à savoir dans le fait que les participants resteront, ou non, actifs !

**Remarque :** Le deuxième entretien devra peut-être être réalisé en dehors des séances normales de l'atelier

Selon des études, l'engagement vis-à-vis d'une activité, d'une organisation ou d'une personne est renforcé ou limité par les facteurs suivants :

- ü Plaisir éprouvé à pratiquer une activité physique
- ü Perspectives intéressantes
- ü Autres priorités dans votre vie
- ü Investissement personnel
- ü Contraintes sociales (certaines personnes s'attendent à ce que vous restiez actif)
- ü Soutien social

---

Pour plus d'informations sur ce concept, consultez l'ouvrage, en anglais, de Scanlan TK, Russell DG, Wilson, NC et Scanlan, LA. (2003). *Project on elite athlete performance (PEAK): I introduction and methodology*. J Sport & Exercise Psychology 25(3) 360-376.

### **Plaisir éprouvé à pratiquer une activité physique**

Il s'agit du sentiment de plaisir ou de la sensation agréable éprouvé(e) grâce à l'activité physique.

### **Perspectives intéressantes**

Il s'agit des avantages retirés ou des expériences engrangées grâce à l'activité physique, ainsi que des avantages que vous perdriez ou des expériences que vous ne feriez pas si vous cessiez d'être actif.

### **Autres priorités dans votre vie**

Ce sont les autres éléments ou responsabilités qui rendent difficile le fait de demeurer actif.

### **Investissement personnel**

Il s'agit de tout ce que vous avez mis en œuvre pour devenir actif, notamment de l'investissement consenti en matière de temps, d'argent et d'efforts, que vous perdriez si vous deveniez inactif.

### **Contraintes sociales** (certaines personnes s'attendent à ce que vous restiez actif)

Il s'agit de l'effet qu'a, sur vous, l'opinion de personnes qui s'attendent à ce que demeuriez actif.

### **Soutien social**

Le soutien social correspond aux encouragements et à l'appui apportés par certaines personnes, ce qui vous aide à rester actif.

1. Lisez la définition du terme engagement à votre partenaire et assurez-vous qu'il comprenne sa signification :

**Engagement : désir et détermination de rester physiquement actif**

2. À présent, répondez au questionnaire.

Facteur d'engagement	Question et réponse
Plaisir éprouvé	<p>1. <b>Estimez-vous que le plaisir éprouvé à faire une activité influe de quelque manière que ce soit sur votre engagement à être actif ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p>(Si vous avez répondu « Non », passez à la case « Perspectives intéressantes ».)</p>
	<p>2. <b>Ce facteur renforce-t-il ou limite-t-il votre engagement ?</b></p> <p style="text-align: center;">il le renforce <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">il le limite <input type="radio"/></p>

<b>Perspectives intéressantes</b>	<p><b>1. Si vous cessez d'être actif, passeriez-vous à côté de perspectives intéressantes ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">Si oui, précisez lesquelles. (Si vous avez répondu « Non », passez à « Autres priorités »)</p>
	<p><b>2. Estimez-vous que le fait de passer à côté de ces perspectives intéressantes puisse influencer de quelque manière que ce soit sur votre engagement à être actif ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">(Si vous avez répondu « Non », passez à « Autres priorités »)</p>
	<p><b>3. Ce facteur renforce-t-il ou limite-t-il votre engagement ?</b></p> <p style="text-align: center;">il le renforce <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">il le limite <input type="radio"/></p>

<b>Autres priorités dans votre vie</b>	<p><b>1. Avez-vous d'autres priorités dans votre vie qui rendent difficile ou impossible le fait de demeurer physiquement actif ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">Si oui, quelles sont ces autres priorités ? (Si vous avez répondu « Non », passez à « Perspectives intéressantes »)</p>
	<p><b>2. Estimez-vous que les autres priorités dans votre vie influent de quelque manière que ce soit sur votre engagement à être actif ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">Si oui, quelles sont ces autres priorités ? (Si vous avez répondu « Non », passez à « Perspectives intéressantes »)</p>
	<p><b>3. Ces autres priorités renforcent-elles ou limitent-elles votre engagement ?</b></p> <p style="text-align: center;">elles le renforcent <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">elles le limitent <input type="radio"/></p>

<b>Investissement personnel</b>	<p><b>1. Avez-vous consenti à un investissement personnel que vous seriez susceptible de perdre si vous ne faisiez plus d'activité ?</b></p> <p style="text-align: center;">OUI <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">NON <input type="radio"/></p> <p style="text-align: center;">Si oui, précisez le ou les investissements réalisés pour être actif. (Si vous avez répondu « Non », passez à « Attentes d'autrui »)</p>
---------------------------------	---

Investissement personnel	<p>2. Estimez-vous que cet investissement personnel influe de quelque manière que ce soit sur votre engagement à être actif ?</p> <p>OUI <input type="radio"/></p> <p>NON <input type="radio"/></p> <p>(Si vous avez répondu « Non », passez à « Attentes d'autrui »)</p>
	<p>3. Ce facteur renforce-t-il ou limite-t-il votre engagement ?</p> <p>il le renforce <input type="radio"/></p> <p>il le limite <input type="radio"/></p>

Attentes d'autrui	<p>1. Estimez-vous que les attentes d'autrui influent de quelque manière que ce soit sur votre engagement à être actif ?</p> <p>OUI <input type="radio"/></p> <p>NON <input type="radio"/></p> <p>(Si vous avez répondu « Non », passez à « Soutien social »)</p>
	<p>2. Par qui ces attentes sont-elles exprimées ?</p>
	<p>3. Ces attentes renforcent-elles ou limitent-elles votre engagement ?</p> <p>elles le renforcent <input type="radio"/></p> <p>elles le limitent <input type="radio"/></p>

Social support	<p>1. Certaines personnes vous encouragent-elles à être actif ?</p> <p>OUI <input type="radio"/></p> <p>NON <input type="radio"/></p>
	<p>2. Par qui êtes-vous soutenu ?</p>
	<p>3. Leur soutien renforce-t-il ou limite-t-il votre engagement ?</p> <p>il le renforce <input type="radio"/></p> <p>il le limite <input type="radio"/></p>



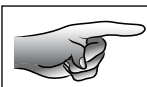
## Dixième session :

# PRINCIPES RÉGISSANT LA CONCEPTION D'UN PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

### **Buts de la session**

- ü Renforcer les compétences et les connaissances des participants eu égard à la conception de programmes d'activité physique personnalisés ou au profit de groupes.
- ü Se familiariser avec les notions de fréquence, de durée et d'intensité d'une activité physique, et être en mesure de prendre celles-ci en compte lors de la mise au point d'un programme d'activité.
- ü Comprendre les méthodes d'estimation de la demande énergétique en fonction du niveau d'activité physique.
- ü Être en mesure d'intégrer l'ensemble de ces principes dans un programme d'activité lors de la conception de celui-ci.



### **Tâche 10.1** La conception d'un programme personnalisé

### **Objectif**

Apprendre à concevoir un programme d'activité physique au profit d'une personne.

### **Termes**

- Intensité
- Durée
- Fréquence
- Objectifs SMART

### **Déroulement**

Pour cette tâche, vous commencerez par travailler en binôme.

### **Tâche**

Grâce à cette tâche, vous allez toucher du doigt l'essence même de l'atelier : la conception d'un programme personnalisé au profit d'un tiers (ou de vous-même). En effet, cette activité associe l'ensemble des éléments étudiés jusqu'à présent pendant la formation. Consultez les sections précédentes du manuel et/ou du présent livre d'exercice, ou adressez-vous à l'animateur si vous avez besoin d'aide.

1. Évaluez le niveau d'activité physique.  
Utilisez le tableau sur les programmes d'activité personnalisés (document 4) pour déterminer votre propre profil. Ce tableau comporte des questions sur les points suivants :
  - le type d'activités que vous pratiquez ;
  - leur difficulté (intensité) ;
  - le nombre de fois où vous pratiquez l'activité ; et
  - le temps que vous y consacrez.
2. Examinez vos activités avec votre partenaire.
  - Couvrent-elles l'ensemble des composantes physiques en lien avec la santé ?
  - Avez-vous été surpris par votre niveau d'activité ? Quelles sont les composantes en lien avec la santé qui font défaut ?
3. Évaluez les activités de votre partenaire.
  - Couvrent-elles l'ensemble des aspects en lien avec la santé ?
  - Évaluez la fréquence, la durée et l'intensité de chaque activité.
  - Lui permettent-elles de se conformer aux recommandations en matière d'activité physique ?

4. Déterminez les activités de prédilection de votre partenaire (marche, tennis ou jardinage, par exemple).
5. En tenant compte du niveau d'activité actuel et des activités de prédilection de votre partenaire, élaborer un programme personnalisé qui lui permettra de devenir plus actif. Ce programme sera fondé sur une interprétation réaliste de son niveau d'activité actuel (objectifs SMART) et devra l'aider à atteindre les seuils minimaux recommandés en matière d'activité physique.

À la fin de cette tâche, tous les participants doivent disposer d'un programme d'activité physique personnalisé qu'ils pourront s'employer à suivre une fois l'atelier terminé.



## **Tâche 10.2** La conception d'un programme d'activité physique au profit d'un groupe

### **Objectif**

Apprendre à concevoir un programme d'activité physique au profit d'un groupe.

### **Termes**

- ù Intensité
- ù Durée
- ù Fréquence
- ù Objectifs SMART

### **Déroulement**

Pour cette tâche, vous commencerez par travailler en groupe de quatre à six personnes.

### **Tâche**

Là encore, vous allez toucher du doigt l'essence même de l'atelier. À la tâche 10.1, vous avez appris à concevoir un programme au profit d'une personne. À présent, nous allons nous intéresser aux programmes de groupe. Consultez les sections précédentes du manuel et/ou du présent livre d'exercice, ou adressez-vous à l'animateur si vous avez besoin d'aide.

1. Examinez le programme personnalisé de chaque membre de votre groupe, mis au point à la tâche 10.1, puis :
  - mettez en évidence les buts communs ;
  - identifiez les activités communes et/ou les activités convenues d'un commun accord ;
  - élaborer un programme d'activité au profit du groupe ;
  - concevez un programme de suivi pour le groupe ; et
  - faites en façon que ce programme de suivi comporte des éléments permettant d'apporter un soutien à chaque membre.
2. Préparez une séance d'activité type en suivant les étapes décrites au point 1, et demandez à une personne de la tester avec votre groupe.
3. Préparez une séance type au cours de laquelle vous présenterez votre programme et ferez un bref exposé illustrant les volets "suivi" et "mentorat" de celui-ci.
4. Chaque groupe exposera son projet aux autres participants, puis conduira une séance d'activité à laquelle tous prendront part (par exemple, si l'une de vos activités hebdomadaires consiste à marcher avec votre binôme, l'ensemble du groupe doit y participer). La réalisation de cette tâche nécessitera plusieurs séances, et les participants doivent avoir la possibilité de poursuivre celle-ci le jour suivant.

## Onzième session : LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

---

### **Buts de la session**

- ü Prendre conscience de l'évolution, au fil du temps, des recommandations en matière d'activité physique, et des différences à cet égard d'un pays à l'autre.
- ü Se familiariser avec les recommandations relatives à l'activité physique des adultes en Océanie (*Pacific Physical Activity Guidelines for adults*).
- ü Débattre de l'importance des politiques et stratégies dans la promotion de l'activité physique.



### **Tâche 11.1**

### Recommandations et stratégies pour votre pays

### **Objectif :**

Se familiariser avec les niveaux d'activité physique bénéfiques pour la santé reconnus à l'échelon international, et être capable de les interpréter dans le contexte de son pays d'origine.

### **Matière :**

- ü Recommandation
- ü Stratégie

### **Déroulement :**

Vous formerez de petits groupes de discussion comprenant trois ou quatre personnes.

### **Tâche :**

1. Dans quelle mesure les recommandations en matière d'activité physique sont-elles utiles et adaptées à votre pays ?
2. Dans votre pays, quelle est la proportion de personnes se conformant à ces recommandations ? (S'il n'existe aucune donnée nationale, faites une estimation.)
3. Identifiez les sous-groupes les moins actifs de votre pays.
4. À votre avis, quelle est la part de la population de votre pays susceptible de parvenir à se conformer aux recommandations susmentionnées ?
5. Rédigez un message pertinent qui pourrait être utilisé dans le cadre de votre stratégie de diffusion des recommandations formulées à l'échelon local identifiées ci-dessus.

**Douzième session :**  
**LE LIEN ENTRE ALIMENTATION SAIN ET ACTIVITÉ PHYSIQUE**

---

***Aucune tâche pour cette session***

## Document 1

### Valeurs MET de certaines activités

#### Valeurs MET de certaines activités professionnelles ou domestiques

<b>Activité</b>	<b>Valeur MET</b>
<b>Intensité légère</b>	
Se tenir debout	1,3
Lire, discuter au téléphone	1,5
Être en classe, étudier, etc.	1,8
Marcher sur son lieu de travail, à faible allure (3 km/h)	2,0
Jardinage léger	2,0
Travail de bureau nécessitant peu d'effort physique, réparations/montages faciles ; travail en position debout nécessitant peu d'effort physique (barman, vendeur, documentaliste, etc.)	2,0
Descendre un escalier	2,5
Faire la cuisine ; entretien ménager léger ; faire les courses	2,5
Jardinage plus intense ou entretien du jardin	2,5
Pousser une poussette où est assis un enfant ; promener son chien	2,5
<b>Intensité modérée</b>	
Travail en position debout nécessitant un effort d'intensité légère à modérée (soudeur, mécanicien), personnel soignant ; conduire des véhicules lourds comme un camion, un autocar ou un tracteur	3,0
Laver la voiture ou les vitres ; passer la serpillière ; jouer avec ses enfants de manière modérément active ; balayer à l'extérieur ; passer l'aspirateur ; ramasser les fruits et les légumes ; laver les sols	3,0
Marcher sur son lieu de travail (4,5 km/h en intérieur) en portant un objet léger ou en ne portant rien	3,0
Ratisser les feuilles, planter des arbustes ; désherber le jardin ; autres activités de jardinage ou d'entretien du jardin nécessitant un effort physique substantiel	4,0
<b>Intense</b>	
Se tenir debout ou descendre un escalier en portant un objet de 10 à 20 kilos	5,0
Bêchage, jardinage intensif, utilisation d'outils électriques lourds ; tondre la pelouse avec une tondeuse à main	5,0
Peinture, menuiserie ; nettoyage des gouttières ; pose de moquette	5,0
Couper du bois	5,0
Utilisation d'outils lourds (non électriques)	6,0
Se tenir debout ou descendre un escalier en portant un objet de 20 à 35 kilos	6,5
Charger ou décharger un camion ; déplacer des objets lourds ; travaux agricoles très physiques	6,5
Se tenir debout ou descendre un escalier en portant un objet de 35 à 45 kilos	7,5

## **Documents**

---

*Document 1*                      *Valeurs MET de certaines activités*

---

*Document 2*                      *Tableau récapitulatif des fréquences cardiaques cibles*

---

*Document 3*                      *Indices de l'échelle de perception de l'effort*

---

*Document 4*                      *Programmes d'activité personnalisés*

---

### Valeurs MET de certaines activités de loisirs

<b>Activité</b>	<b>Valeur MET</b>
<b>Intensité légère</b>	
Marche (2 - 3 km/h)	2,0
Jouer d'un instrument de musique	2,0
Marche (3 - 4 km/h)	2,5-3,0
<b>Intensité modérée</b>	
Marche (5 km/h)	3,5
Musculation ; aquagym	3,5
Pirogue ou kayak – allure modérée	3,5
Marche à vive allure (6 km/h)	4,0
Monter un escalier	4,0
Vélo (15 km/h)	4,0
Natation – faible allure	4,5
Golf, en portant les clubs	4,5
Marche rapide (6 - 7 km/h)	5,0
Tennis – en double	5,0
<b>Intense</b>	
Course à pied – faible allure (7 km/h)	6,0
Randonnée	6,5
Vélo (20 km/h)	8,0
Natation – allure rapide	8,0
Aérobic, gymnastique suédoise	6-10
Course à pied - jogging (8 km/h)	8,0
Course (10 km/h)	10,0

## Document 2

### Tableau récapitulatif des fréquences cardiaques cibles

\* Remarque : FCM = Fréquence cardiaque maximale estimée

Âge	FCM*	Activité modérée			Activité intense		
		50 %	–	70 % de la FCM	70 %	–	85 % de la FCM
	(est.)						
20	200	100	–	140	140	–	170
21	199	100	–	139	139	–	169
22	198	99	–	139	139	–	168
23	197	99	–	138	138	–	167
24	196	98	–	137	137	–	167
25	195	98	–	137	137	–	166
26	194	97	–	136	136	–	165
27	193	97	–	135	135	–	164
28	192	96	–	134	134	–	163
29	191	96	–	134	134	–	162
30	190	95	–	133	133	–	162
31	189	95	–	132	132	–	161
32	188	94	–	132	132	–	160
33	187	94	–	131	131	–	159
34	186	93	–	130	130	–	158
35	185	93	–	130	130	–	157
36	184	92	–	129	129	–	156
37	183	92	–	128	128	–	156
38	182	91	–	127	127	–	155
39	181	91	–	127	127	–	154
40	180	90	–	126	126	–	153
41	179	90	–	125	125	–	152
42	178	89	–	125	125	–	151
43	177	89	–	124	124	–	150
44	176	88	–	123	123	–	150
45	175	88	–	123	123	–	149
46	174	87	–	122	122	–	148
47	173	87	–	121	121	–	147
48	172	86	–	120	120	–	146



49	171	86	-	120	120	-	145
50	170	85	-	119	119	-	145
51	169	85	-	118	118	-	144
52	168	84	-	118	118	-	143
53	167	84	-	117	117	-	142
54	166	83	-	116	116	-	141
55	165	83	-	116	116	-	140
56	164	82	-	115	115	-	139
57	163	82	-	114	114	-	139
58	162	81	-	113	113	-	138
59	161	81	-	113	113	-	137
60	160	80	-	112	112	-	136
61	159	80	-	111	111	-	135
62	158	79	-	111	111	-	134
63	157	79	-	110	110	-	133
64	156	78	-	109	109	-	133
65	155	78	-	109	109	-	132
66	154	77	-	108	108	-	131
67	153	77	-	107	107	-	130
68	152	76	-	106	106	-	129
69	151	76	-	106	106	-	128
70	150	75	-	105	105	-	128
71	149	75	-	104	104	-	127
72	148	74	-	104	104	-	126
73	147	74	-	103	103	-	125
74	146	73	-	102	102	-	124
75	145	73	-	102	102	-	123
76	144	72	-	101	101	-	122
77	143	72	-	100	100	-	122
78	142	71	-	99	99	-	121
79	141	71	-	99	99	-	120
80	140	70	-	98	98	-	119
81	139	70	-	97	97	-	118
82	138	69	-	97	97	-	117
83	137	69	-	96	96	-	116
84	136	68	-	95	95	-	116
85	135	68	-	95	95	-	115

## Document 3

### Indices de l'échelle de perception de l'effort

#### Consignes d'utilisation de l'échelle de perception de l'effort de Borg<sup>2</sup>

Nous souhaitons que vous estimiez votre perception de l'effort durant la réalisation d'une activité physique. Cette évaluation doit refléter vos impressions vis-à-vis de l'exercice, à savoir à quel point celui-ci vous paraît difficile, lorsque vous associez l'ensemble des sensations d'effort, de fatigue et de tension physique. Ne vous attachez pas à un seul facteur, comme des jambes douloureuses ou le fait d'être essoufflé, essayez au contraire de vous concentrer sur le sentiment d'effort dans son ensemble.

En pratiquant votre activité, examinez l'échelle d'évaluation ci-dessous ; elle va de 6 à 20, sachant que 6 correspond à « aucun effort » et 20 à « effort maximal ». Sélectionnez le chiffre qui vous semble le mieux décrire votre niveau d'effort. Vous vous ferez ainsi une idée plus précise de l'intensité de votre activité, et pourrez vous fonder sur cette information pour accélérer ou ralentir vos mouvements, de manière à atteindre le seuil souhaité.

Efforcez-vous d'estimer vos sensations d'effort aussi honnêtement que possible, sans penser à la charge physique réelle. Ce sont vos propres sensations qui importent, par conséquent, les comparer avec celles d'autres personnes ne vous sera d'aucune utilité. Examinez l'échelle et les commentaires rattachés à chaque chiffre, puis sélectionnez celui qui vous semble le plus pertinent.

*Le chiffre 9 correspond à une activité « très légère ». Pour une personne en bonne santé, il peut s'agir d'une marche à faible allure, à son propre rythme, pendant quelques minutes.*

*D'après cette échelle, 13 signifie qu'une activité est « un peu difficile », sans pour autant que vous ayez envie d'arrêter.*

*Le chiffre 17 (« très pénible ») correspond à un exercice épuisant. Une personne en bonne santé peut néanmoins le poursuivre, mais elle doit vraiment forcer. L'activité semble très difficile, et la personne est fatiguée.*

*D'après cette échelle, 19 signifie qu'une activité est extrêmement pénible. Pour la plupart des gens, il s'agit de l'exercice le plus difficile qu'il ne leur ait jamais été donné de faire.*

<b>6</b>	<b>Aucun effort</b>
<b>7</b>	
<b>8</b>	<b>Très, très léger (7,5)</b>
<b>9</b>	<b>Très léger</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>Moyen</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>Un peu difficile</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>Pénible</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>Très pénible</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>Très, très pénible</b>
<b>20</b>	<b>Effort maximal</b>

<sup>2</sup> © Gunnar Borg, 1970, 1985, 1994, 1998

Source: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/measuring/exertion.html>.



