

# Apprendre à gérer l'activité physique

Dr Xavier Debussche  
Endocrinologue

Nom de l'apprenant : .....

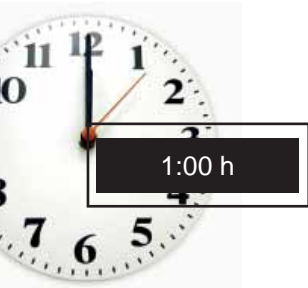
Institut de formation : .....

Nom du formateur : .....

Tél : .....



Avec le soutien de :



# Travail et activités domestiques

activité :  très faible  légère  modérée  intense

## Sieste, sommeil

1



0 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Activités en position assise : secrétariat, repas, ordinateur

2



10 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Activités en position debout : vente, surveillance, arrosage, repassage, cuisine

3



30 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Activités avec déplacement légers (enseignement, courses, garde d'enfants, entretien)

4



60 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Travail modéré à l'intérieur : laver, frotter, peindre, poncer

5



140 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Travail modéré à l'extérieur : pelouse, semis, plantations

6



140 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Travail actif extérieur ou intérieur : scier, élaguer, débroussailler

7



200 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Travail de force : maçonnerie, pelle, charges lourdes

8



400 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40



# Déplacements et/ou activités de loisir

activité:  très faible  légère  modérée  intense

## Voiture, bus, train, métro

9




Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

10 Kcal/h

## Marche lente

10



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

100 Kcal/h

## Marche rapide (5-7 km/h) ou lente en montée

11



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

200 Kcal/h

## Marche rapide en montée

12



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

350 Kcal/h

## Jogging (8 km/h)

13



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

400 Kcal/h

## Course à 10 km/h

14



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

600 Kcal/h

## Vélo tranquille (V < 15 km/h) ou vélo d'appartement (50 watts)

15



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

200 Kcal/h

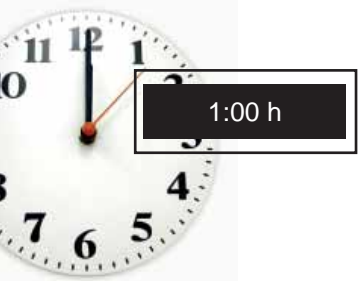
## Vélo rapide (20 km/h) ou vélo en montée

16



Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

500 Kcal/h



# Loisirs et activités sportives

activité:  très faible  légère  modérée  intense

## Pétanque, bowling, billard, pêche

17

100 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Musique, chant

18

100 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Nage lente, aquagym

19

200 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Ping-pong, volley-ball, canoë (détente), équitation, surf, tir à l'arc

20

200 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Tai chi, gymnastique, yoga

21

200 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Golf, voile, danse, badminton de plage

22

250 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Kayak, tennis en double, chasse

23

300 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Athlétisme, randonnée, ski (descente)

24

350 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40



# Loisirs et activités sportives

activité:  très faible  légère  modérée  intense

## Aérobic, fitness, musculation

25



400 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Nage rapide, crawl

26



400 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Vélo d'appartement (150 watts) ou rameur (100 watts)

27




400 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Roller, skate, badminton (compétition), plongée

28



400 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Tennis en simple, handball, volley (compétition)

29



500 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Football, rugby, escalade

30



600 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Judo, karaté, jiu-jitsu

31



600 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

## Squash, canoë (compétition)

32



800 Kcal/h

Âge
> 80
65-80
40-64
< 40

# J'identifie mes activités physiques de la semaine et j'évalue leur intensité

	Matinée	Après-midi	Soirée	Total de la journée
<b>Lundi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Mardi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Mercredi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Jeudi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Vendredi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Samedi</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
<b>Dimanche</b> Mes activités actuelles →	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

Total des activités physiques actuelles de la semaine (en heures) : ○ ○ ○ ○

Je modifie mon activité physique : je mets un bâton chaque fois que je **retire** une heure —

Je modifie mon activité physique : je mets un bâton chaque fois que j'**ajoute** une heure +

Total des activités physiques de la **semaine réorganisée** (en heures) : □ □ □ □

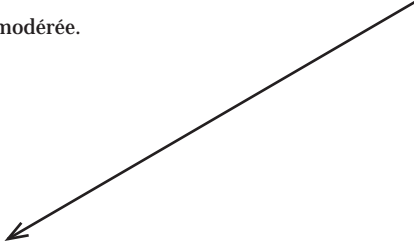


Je mets en relation mes activités physiques de la semaine (calculées en heures) avec les recommandations (en unités)

\_ heures \_ heures \_ heures \_ heures  
 x 0                      x 0                      x 2                      x 3  
\_ unités + \_ unités + \_ unités + \_ unités =  unités  
 Une unité représente l'équivalent d'une demi-heure d'activité modérée.

→ Je me situe par rapport aux recommandations :

\_ unités



0 unités	7 u.	8 u.	14 u.	15 u.	28 u.	29 u.	=>
Peu actif	Modérément actif		Actif		Très actif		

↑ **Minimum**

↑ **Recommandé**

→ Mes activités physiques sont réparties de la façon suivante:

	Tous les jours (régulière)	2 à 3 fois / semaine (occasionnelle)	1 fois / semaine (concentrée)	0 fois / semaine (inexistante)
Activités légères				
Activités modérées				
Activités intenses				

→ Mes activités physiques sont surtout (intensité) :

■ très faibles   
 ■ légères   
 ■ modérées   
 ■ intenses

**Je vais modifier mes activités physiques en :**

=> Pratiquant une nouvelle activité :

=> Diminuant le nombre d'heures de :



=> Augmentant le nombre d'heures de :

**Avant de réorganiser ma semaine, je fais un point sur le plan médical et j'analyse mon environnement.**



# Je me situe sur un plan médical

## J'ai déjà fait un accident cardiaque :

	Activités <b>légères</b>	Activités <b>modérées</b>	Activités <b>intenses</b>
Quel que soit l'âge et/ou la tension	✓		

## Je n'ai jamais fait d'accident cardiaque :

et je suis un homme de moins de 45 ans ou une femme de moins de 55 ans

	Activités <b>légères</b>	Activités <b>modérées</b>	Activités <b>intenses</b>
Tension artérielle < ou = à 14	✓	✓	✓
Tension artérielle entre 15 et 17	✓	✓	
Tension artérielle > ou = à 18	✓		

et je suis un homme de plus de 45 ans ou une femme de plus de 55 ans

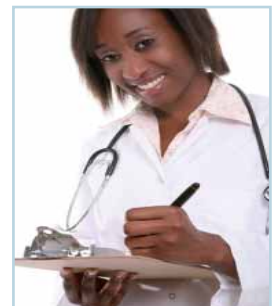
	Activités <b>légères</b>	Activités <b>modérées</b>	Activités <b>intenses</b>
Tension artérielle < ou = à 14	✓	✓	
Tension artérielle entre 15 et 17	✓		
Tension artérielle > ou = à 18	✓		

## Je peux donc pratiquer des activités physiques :

**légères**                       **modérées**                       **intenses**

**Pour les autres activités, un bilan médical ou cardiologique est nécessaire : je dois en parler à mon médecin traitant. De même si je présente l'un ou l'autre des symptômes suivants :**

- Je suis vite essoufflé(e).
- J'ai des douleurs à la poitrine, dans les bras, à la tête.
- J'ai des douleurs articulaires.
- Je deviens rouge très rapidement.
- Je suis vite en sueur.
- J'ai des vertiges ou des palpitations.
- Mes pieds posent problème (manque de sensibilité, plaies, déformations...).
- J'ai des troubles de la vue.



**Je dois voir mon médecin traitant :**                       oui     non



# J'analyse mon environnement géographique et humain

1

## J'habite où?

- en ville /  à la campagne
- dans une maison avec jardin /  dans une maison sans jardin
- dans un appartement /  autres



2

## J'ai un environnement favorable?

- Je peux pratiquer une activité près de chez moi :  oui  non
- Je connais un lieu dans lequel je peux me rendre facilement :  oui  non
- Je peux pratiquer une activité sans que mon entourage fasse des remarques :  oui  non
- Je peux pratiquer une activité en toute sécurité :  oui  non



3

## Je vis seul (e) ou avec d'autres?

- Je vis seul(e). /  Je vis avec un (plusieurs) adulte(s).
- Je vis avec un (plusieurs) adulte(s) et des enfants. /  Je vis avec des enfants.
- La pratique d'une activité physique devra être discutée avec mon entourage :  oui  non

4

## Je vais pratiquer mon activité seul(e)?

- Je vais devoir en parler avec mon conjoint :  oui  non
- Je peux m'organiser pour faire garder mes enfants :  oui  non
- Je considère que j'ai droit à un moment pour moi seul(e) :  oui  non



5

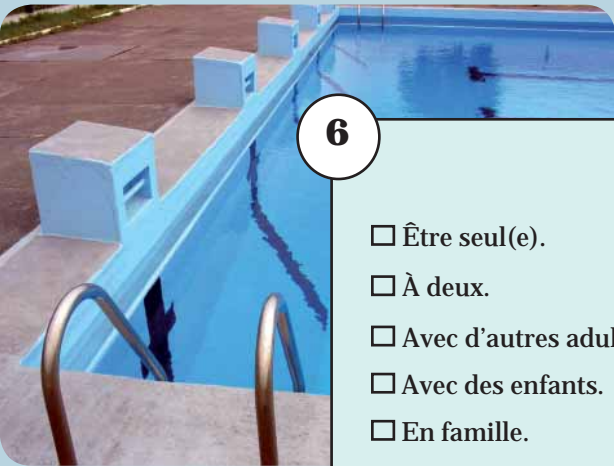
## Je vais pratiquer mon activité en groupe?

- Je suis sûr(e) que les autres vont être d'accord :  oui  non
- Je devrai tenir compte des possibilités de chacun, sur le plan physique :  oui  non
- Je devrai étudier les disponibilités de chacun pour trouver un moment libre, en commun :  oui  non
- Je vais être aidé(e) par les autres, ils vont me stimuler :  oui  non

Si je veux changer mon activité physique (en débutant une nouvelle activité ou en pratiquant plus souvent celle que je fais déjà), je vais devoir surtout travailler sur le(s) point(s) n<sup>o</sup>(s) :

.....  
.....

J'analyse mes préférences  
et j'évalue le coût de l'activité



6

Quelles sont mes préférences ?

- Être seul(e).
- À deux.
- Avec d'autres adultes.
- Avec des enfants.
- En famille.

- J'aime le calme :  oui  non
- J'aime faire des efforts :  oui  non
- J'aime les nouveaux défis :  oui  non
- J'attache de l'importance à mon corps :  oui  non
- J'aime être en tenue de sport (maillot, short) :  oui  non

7

Combien ça va coûter ?

L'activité que j'ai choisie va m'amener à faire de nouvelles dépenses d'investissement :

- |                  | Coût estimé |
|------------------|-------------|
| - Des vêtements  | .....       |
| - Des chaussures | .....       |
| - Du matériel    | .....       |

Je vais aussi avoir des dépenses de fonctionnement :

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| - Des droits d'inscription | ..... |
| - Des déplacements         | ..... |

**Coût total estimé** .....                     

- Je peux financer ces dépenses :  oui  non
- Je dois trouver une activité moins coûteuse :  oui  non



Je considère que les activités suivantes sont **adaptées** (elles tiennent compte de ma situation sur le plan médical, des atouts et des contraintes de mon environnement, de mes préférences et de mes finances) :








Je retourne au semainier de la page 6 et je réorganise ma semaine...








# Suivi des dépenses d'activité physique sur 5 ans






En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 	Mon objectif est d'arriver à ..... heures.
Je suis : <input type="checkbox"/> Peu actif <input type="checkbox"/> Modérément actif <input type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> Très actif	Réparties de la manière suivante : 
Mon activité est : <input type="checkbox"/> Régulière <input type="checkbox"/> Occasionnelle <input type="checkbox"/> Concentrée <input type="checkbox"/> Inexistante	Activités nouvelles      Activités à ↘      Activités à ↗   
	Je dois voir mon médecin : <input type="checkbox"/>






En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 	Mon objectif est d'arriver à ..... heures.
Je suis : <input type="checkbox"/> Peu actif <input type="checkbox"/> Modérément actif <input type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> Très actif	Réparties de la manière suivante : 
Mon activité est : <input type="checkbox"/> Régulière <input type="checkbox"/> Occasionnelle <input type="checkbox"/> Concentrée <input type="checkbox"/> Inexistante	Activités nouvelles      Activités à ↘      Activités à ↗   
	Je dois voir mon médecin : <input type="checkbox"/>






En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 	Mon objectif est d'arriver à ..... heures.
Je suis : <input type="checkbox"/> Peu actif <input type="checkbox"/> Modérément actif <input type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> Très actif	Réparties de la manière suivante : 
Mon activité est : <input type="checkbox"/> Régulière <input type="checkbox"/> Occasionnelle <input type="checkbox"/> Concentrée <input type="checkbox"/> Inexistante	Activités nouvelles      Activités à ↘      Activités à ↗   
	Je dois voir mon médecin : <input type="checkbox"/>

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 	Mon objectif est d'arriver à ..... heures.
Je suis : <input type="checkbox"/> Peu actif <input type="checkbox"/> Modérément actif <input type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> Très actif	Réparties de la manière suivante : 
Mon activité est : <input type="checkbox"/> Régulière <input type="checkbox"/> Occasionnelle <input type="checkbox"/> Concentrée <input type="checkbox"/> Inexistante	Activités nouvelles      Activités à ↘      Activités à ↗   
	Je dois voir mon médecin : <input type="checkbox"/>

En date du : ..... / ..... / .....

Activités physiques en heures : 	Mon objectif est d'arriver à ..... heures.
Je suis : <input type="checkbox"/> Peu actif <input type="checkbox"/> Modérément actif <input type="checkbox"/> Actif <input type="checkbox"/> Très actif	Réparties de la manière suivante : 
Mon activité est : <input type="checkbox"/> Régulière <input type="checkbox"/> Occasionnelle <input type="checkbox"/> Concentrée <input type="checkbox"/> Inexistante	Activités nouvelles      Activités à ↘      Activités à ↗   
	Je dois voir mon médecin : <input type="checkbox"/>



Livrets

« **Éducation et Prévention des maladies chroniques** » (EPMC)

*sous la direction scientifique de*

**Maryvette Balcou-Debussche**

ethnologue (formation, santé)

*éditions des archives contemporaines*

41, rue Barrault - 75013 Paris, France

[www.archivescontemporaines.com](http://www.archivescontemporaines.com)

tél. : +33 (0)1 45 81 56 33 / fax : +33(0)1 45 89 30 21

**ISBN : 978-2-914610-57-5**

Copyright © août 2009, *éditions des archives contemporaines*. Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit (électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, quelque système de stockage et de récupération d'information) des pages publiées dans le présent ouvrage faite sans autorisation écrite de l'éditeur, est interdite.

