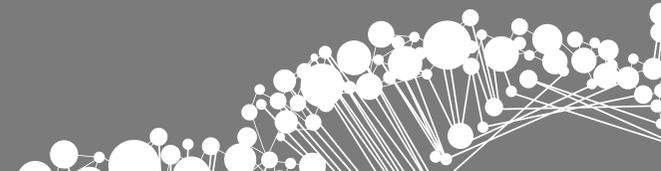


Atelier Activités physiques et de loisirs

Trame d'éducation thérapeutique



• Les objectifs

- Objectif spécifique :

Connaitre les champs d'activités physiques et de loisirs possibles pour une personne amputée de membre inférieur.

- Objectifs opérationnels :

A l'issue de la séance, la personne sera capable :

- d'identifier des activités possibles avec et sans prothèse.
- d'associer les activités physiques, sportives et de loisirs et les prothèses spécifiques.



• Caractéristiques de l'atelier

- Intervenants :
2 personnes : 1 orthoprothésiste – 1 soignant
- Durée : 70 à 90 minutes
- Participants : de 3 à 5 personnes
- Matériel :
 - Post-it de 2 couleurs différentes
 - Tableau ou paperboard
 - 1 marqueur adapté au support pour l'intervenant
- Technique d'animation : métaplan



- Introduction de l'atelier

- Présentation des intervenants
- Présentation des objectifs de la séance
- Organisation de la séance



• Déroulement de l'atelier

- Présentation des participants, « minute » ou « croisée » selon la population (10 minutes)
- 1ère partie : (10 minutes)
 - Consigne :
« Noter sur un post-it vert, une activité que vous pensez pouvoir faire et sur un post-it rose, une activité que vous ne pensez pas pouvoir faire. »
(une activité par post-it, maximum 4 post-it de chaque couleur par participant)

Activité que
je pense
pouvoir faire

Activité que
je ne pense
pas pouvoir
faire



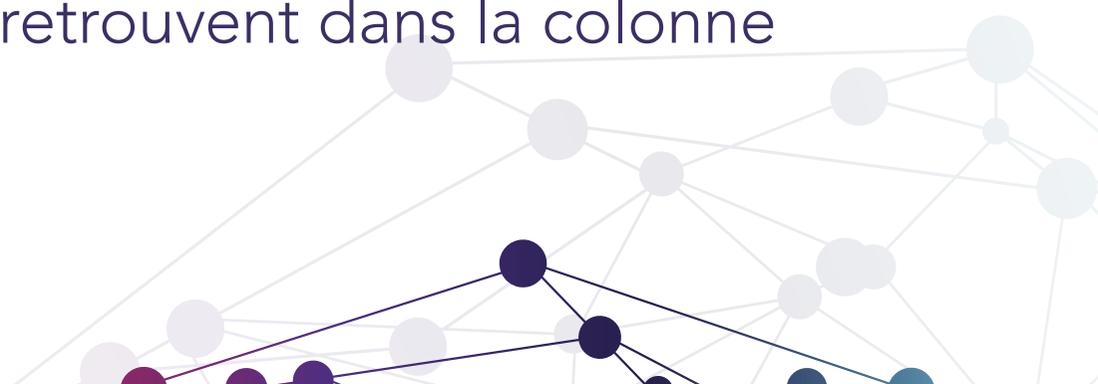
- Déroutement de l'atelier

- 2ème partie : (30 à 40 minutes)

Trouver des solutions pour transformer les activités

« pas possible » en activités « possible »

- Formaliser la transformation par une flèche passant d'une colonne à l'autre
 - Inscrire sur la flèche le(s) moyen(s) trouvé(s)
 - Valider en groupe la pertinence des solutions en déplaçant le post-it dans l'autre colonne
- A la fin : toutes les activités se retrouvent dans la colonne « possible »



- Dérroulement de l'atelier

- Activités que je pense pouvoir faire

Marcher

Faire la cuisine

Conduire

- Activités que je ne pense pas pouvoir faire

Faire du vélo

Courir

L'équitation

Se baigner à la plage



- 2ème partie: trouver des solutions

- Activités que je pense pouvoir faire

Marcher

Faire la cuisine

Conduire

- Activités que je ne pense pas pouvoir faire

Comment?

Faire du vélo

Comment?

Courir

Comment?

L'équitation

Comment?

Se baigner à la plage



- 2ème partie : trouver des solutions

- Activités que je pense pouvoir faire

Marcher

Faire la cuisine

Conduire



- Activités que je ne pense pas pouvoir faire

En adaptant sa prothèse
(permettre une flexion de genou
suffisante)

Faire du
vélo

Avoir une lame de
course

Courir

Y a-t-il besoin d'une prothèse ?
Selle adaptée ?

L'équitation

Sans prothèse ou
avec une prothèse de
bain

Se
baigner à
la plage



- 2ème partie : trouver des solutions

- Activités que je pense pouvoir faire

Marcher

Faire du
vélo

Faire la
cuisine

Courir

L'équitation

Conduire

Se
baigner à
la plage

- Activités que je ne pense pas pouvoir faire

En adaptant sa prothèse
(permettre une flexion de genou
suffisante)

Avoir une lame de
course

Y a-t-il besoin d'une prothèse? selle
adaptée

Sans prothèse ou avec
une prothèse de bain



• Contenu abordé lors de l'atelier

- Toutes les activités de vie quotidienne et de loisirs (cuisine, conduite, cinéma, chasse...)
- Les différents types d'appareillage et les possibilités de financement des prothèses de sport (car non remboursées par la sécurité sociale)
- Les adaptations sans prothèse
- Synthèse : « J'ai identifié les activités physiques et de loisirs qui me sont possibles ! »
- Nécessité d'anticiper les activités afin d'adapter la situation (avec ou sans prothèse)



- 3ème partie : évaluation (10 minutes)

- Orale : tour de table
 - Ressenti immédiat
 - Evolution des représentations
- Écrite : questionnaire
- Remise du triptyque (associations, handisport)

