

La Littératie Physique :
Une approche pour motiver
(et maintenir) les
patient(e)s à l'activité
physique



Jean-Pierre Weerts

jpweerts@uliege.be

GRANDE JOURNÉE PSMG, 20 avril 2024, Namur

« En santé, faut que ça bouge »

Programme de l'atelier

- Qu'est-ce que la littératie physique? (10 min)
- Exercice n°1:
 - Réflexion sur les composantes de la littératie physique appliquée à différentes activités sportives (10 min)
 - Débriefing (10 min)
- Principes d'Entretien Motivationnel en activité physique (5 min)
- Exercice n°2:
 - Application en consultation des différentes compétences développées (10 min)
 - Débriefing (10 min)



Parler d'activité physique en milieu médical?

- "Le milieu de la santé est un environnement propice à la promotion de l'activité physique, avec des initiatives incluant des stratégies de réorientations, de recommandations, de prescriptions ou même de consultations en activité physique " (Lobelo, 2014).



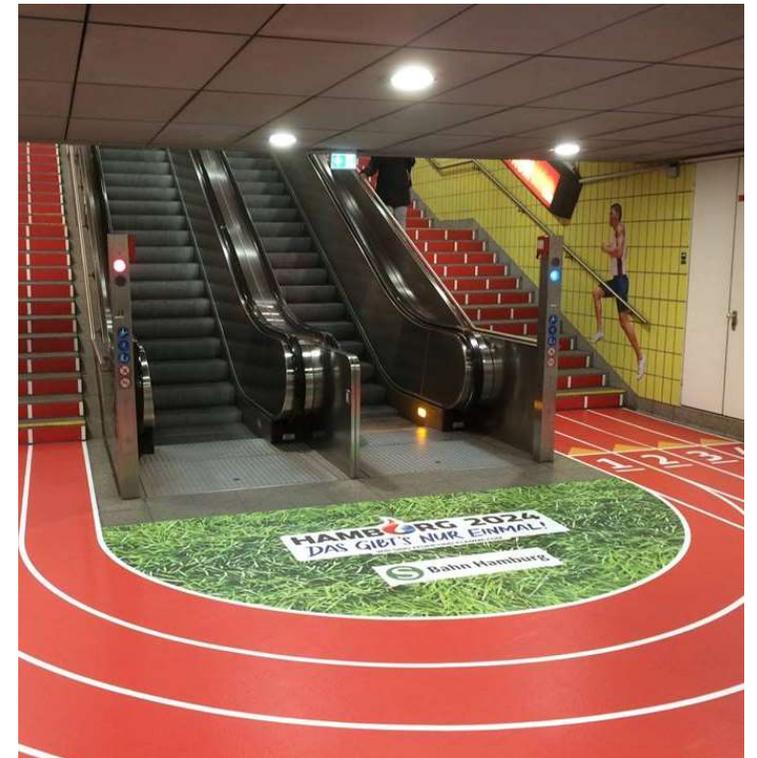


Education physique OU Eduquer à l'activité physique

- " L'accent est souvent mis sur l'enseignement **de l'éducation physique**, et pas suffisamment sur l'enseignement de **la confiance, du désir, de la motivation, du plaisir et des avantages sociaux** lié à l'activité physique" (Whitehead, 2001).

Définitions

- **Activité Physique:** mouvement corporel associé à une dépense d'énergie
 - Bénéfique pour la santé du cœur, du corps et de l'esprit
- **Sport:** une activité physique codifiée par des règles, des institutions
 - Objectif de performance, de compétition
- **Littératie physique?**
 - « La motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de s'engager envers l'activité physique tout au long de sa vie »



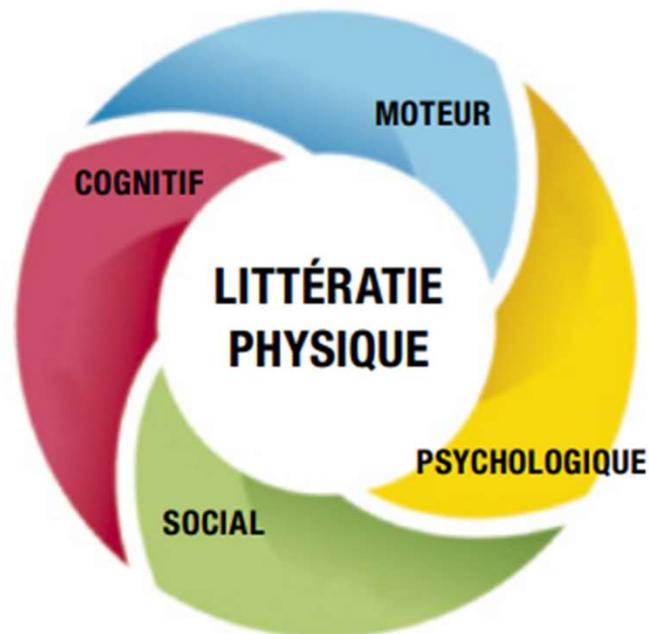


- L'intégration de facteurs allant au-delà d'une prescription d'activité physique basée sur des lignes directrices (durée, fréquence, intensité et type d'exercice) avec l'inclusion d'éléments ou domaines tels que le plaisir, la motivation, la confiance et les connaissances peut être **plus efficace** pour les populations présentant un risque accru d'inactivité (Cornish, 2020).

Un individu
« physiquement lettré »

Une définition, plusieurs conceptions

Modèle Australien (Gandrieau, 2020)



MOTEUR



- Compétences physiques
- Équilibre-Stabilité
- Souplesse-Agilité
- Maîtrise des engins de locomotion

- Manipulation d'objets
- Force-Endurance-Vitesse-Puissance
- Temps de réaction-Coordination

PSYCHOLOGIQUE



- Motivation
- Gestion des émotions
- Gestion des efforts

- Confiance
- Attention de soi
- Engagement et plaisir

SOCIAL



- Éthique
- Relation
- Risque et sécurité

- Appartenance
- Collaboration
- Culture

COGNITIF



- Attention
- Connaissance et respect des règles
- Stratégie et planification

- But et raisonnement
- Tactique

Exemple: « Rouler à vélo »

Composantes de la LP	Psychologique	Sociale	Cognitive	Motrice
Reformulation: « Apprentissage d'un déplacement régulier en pédalant » ou « Développement de la mobilité active à vélo ou vélo assisté »	<ul style="list-style-type: none">- Confiance en soi- Plaisir de rouler- Persévérance (chutes, problèmes mécaniques)	<ul style="list-style-type: none">- Règles de bonne conduite- Gestion et entretien du matériel- Coffee ride- Ecologie	<ul style="list-style-type: none">- Connaissance et découverte de l'environnement- Choisir son équipement (météo)- Principes de sécurités sur la route- Bénéfices en termes de santé par rapport à la voiture	<ul style="list-style-type: none">- Equilibre- Apprentissage d'un contrôle précis du vélo- Développement des capacités musculaires et cardio-vasculaires

Assuré vs Aléatoire

Options

Envoyer l'itinéraire vers votre téléphone Copier le lien

via Av. Dubois	42 min 13,3 km
via Av. Dubois et Chau. de Saint-Job	41 min 12,7 km

Détails

Partir à 08:00 mer. 21 févr.

Options

Envoyer l'itinéraire vers votre téléphone Copier le lien

via Av. Dubois	habituellement 24-40 min Heure d'arrivée prévue : 08:40 12,8 km
via R22	habituellement 30-55 min Heure d'arrivée prévue : 08:55 12,9 km

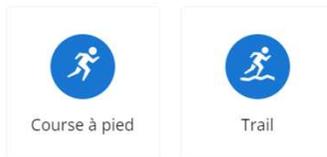
« L'avenir de la voiture, c'est l'électrique; mais l'avenir de la mobilité, ce n'est pas la voiture »

La technologie au service de la mobilité active

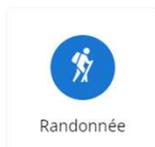
Sélectionner un type de parcours^X



COURSE À PIED



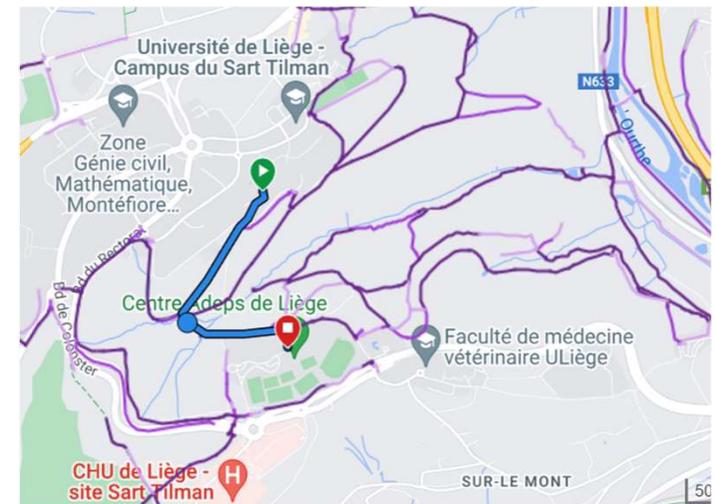
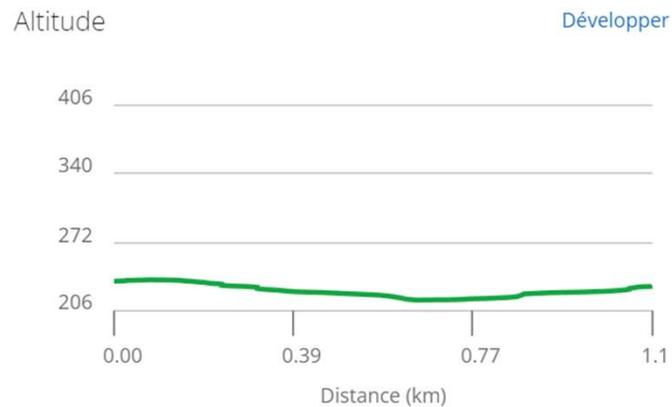
RANDONNÉE



DÉTAILS SUR LE PARCOURS

🔒 Privé : disponible pour vous uniquement. ⓘ

1.16 km 14 m 19 m
Distance Ascension totale Descente totale



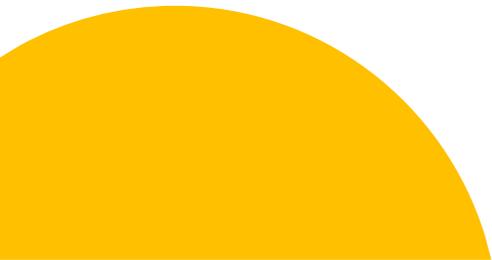
Exercice 1: Compétences spécifiques

- Par groupe de 4
 - Paraphraser ou reformuler, puis rechercher les compétences/qualités spécifiques à une activité physique que les patients vont développer dans les 4 composantes de la littératie physique
 - Sociale
 - Cognitive
 - Psychologique
 - Motrice
- 5 activités prenant en compte inégalités, genres et âges des patients
- Marche, Natation, Danse, Yoga, Tennis



En consultation

- "**Dans un cadre de soins de santé**, les conseils et prescriptions en matière d'activité physique sont plus efficaces s'ils comprennent une appréciation des **besoins**, de la **motivation**, des **soutiens sociaux** et des **préférences** des individus." (Stevens et al., 2014)



Principes d'Entretien Motivationnel

- Engager un ou plusieurs changements
- Soutenir l'autonomie du patient

« Le style de l'intervenant est un puissant déterminant dans la capacité de changement des interlocuteurs »

MILLER et ROLLNICK, 1991





Outils de l'Entretien motivationnel :

1. Poser des questions ouvertes

Questions qui font réfléchir et qui cherchent la collaboration

- Questions ouvertes
 - « Racontez-moi comment cela s'est passé pour vous depuis votre dernière séance de marche nordique? »
- Questions fermées
 - « Etes-vous prêt à faire plus de vélo? » « Avez-vous réussi vos objectifs? »

2. Refléter

Reflet du discours explicite: ce que dit votre interlocuteur

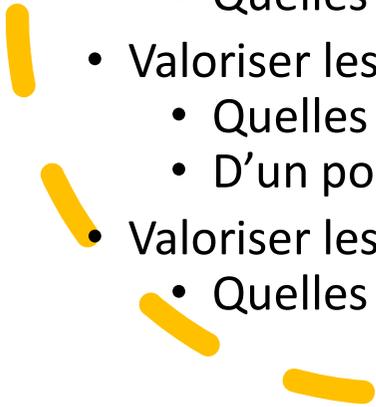
- Reflet perroquet
- **Paraphrase/synonymes**



Outils de l'Entretien motivationnel:

3. Valoriser

- « **Bravo, vous avez bien bougé cette semaine** » → trop paternaliste
- Valoriser le processus
 - Pourriez-vous me dire ce qui vous a permis de maintenir cette habitude d'aller marcher?
 - Qu'avez-vous découvert comme endroit à vélo jusqu'à maintenant?
- Valoriser les qualités
 - Quelles aptitudes importantes vous ont aidé ?
- Valoriser les compétences
 - Quelles capacités physiques avez-vous travaillées au tennis?
 - D'un point de vue mental, vous êtes vraiment persévérant.
- Valoriser les ressources
 - Quelles personnes de votre entourage vous ont aidé dans ces efforts?

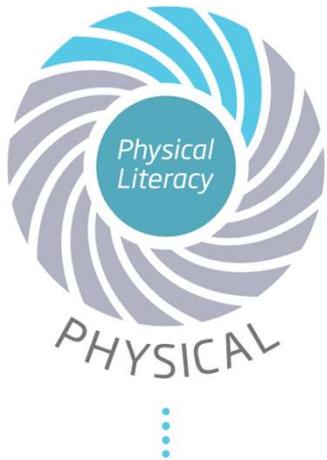


Exercice 2: Application en consultation

- Par groupe de 2:
Conversation patient-médecin
A partir des idées du tableau
- Poser des questions ouvertes
- Paraphraser en élargissant le champ des compétences
- Valoriser à travers les différentes composantes de la littératie physique
- Faire le lien avec un transfert des compétences dans la vie quotidienne



Dias supplémentaires



Littératie physique... Dimension motrice

Le domaine moteur se concentre sur les *compétences* et la *forme physique* qu'une personne acquiert et applique par le mouvement.

Compétences de mouvements (terrestres)	Equilibre
Compétences de mouvements (aquatiques)	Souplesse
Transport actif (vélo, trottinette, etc.)	Agilité
Manipulation d'objets	Force
Endurance cardio-vasculaire	Temps de réaction
Endurance musculaire	Vitesse
Coordination	Puissance

Objectifs du domaine moteur : être capable d'/de ...

1. Effectuer des habiletés motrices qui impliquent de contrôler et d'adapter la posture et l'équilibre, pour s'adapter à différents environnements.
2. Appliquer les stratégies de mouvement requises par une situation ou un environnement.
3. Manipuler et contrôler différents objets à travers une variété de mouvements et d'activités physiques.
4. Construire un niveau de forme physique pour participer avec succès à une gamme d'activités physiques.

(SportAus, 2019)

Littératie physique... Dimension psychologique



Le domaine psychologique se concentre sur les *attitudes* et les *émotions* associées au mouvement et leur impact sur la *confiance* et la *motivation* à bouger.

Objectifs du domaine psychologique : être capable d'/de ...

1. Identifier et tirer de la satisfaction, l'estime de soi, la confiance, la motivation et le plaisir de différentes expériences de mouvement.
2. Comprendre, démontrer et gérer les réponses émotionnelles, telles que l'empathie et la sensibilité, pendant le mouvement et les activités physiques.
3. Comprendre et gérer les réponses physiques, telles que la fatigue ou la douleur, pendant le mouvement et les activités physiques.
4. Persister avec le mouvement indépendamment de la difficulté, des défis ou de l'échec, dans la conviction que l'amélioration viendra avec l'apprentissage et l'effort.

Motivation	Connaissance de soi
Autorégulation (émotions)	Confiance
Autorégulation (physique)	Engagement et plaisir

Littératie physique... Dimension sociale



Le domaine social se concentre sur la capacité d'*interagir* avec les *autres* et l'*environnement* en relation avec le mouvement.

Ethique	Sécurité et risques
Relations	Société et culture
Collaboration	« Connectivité » (communauté et environnement)

Objectifs du domaine social : être capable d'/de ...

1. Apprécier et utiliser la communauté et l'environnement naturel ou bâti pour la connexion par le mouvement et l'activité physique.
2. Diriger les autres dans des comportements collaboratifs, éthiques et inclusifs dans l'activité physique, notamment comprendre quand devenir membre d'une équipe ou leader.
3. Développer compréhension et ouverture lors de la participation à des activités physiques qui peuvent inclure une volonté de partager et d'apprendre des expériences de votre propre culture et d'autres.
4. Faire preuve de fair-play et de comportement éthique dans une variété d'activités physiques et d'environnements.

Littératie physique... Dimension cognitive



Le domaine cognitif se concentre sur le développement des *connaissances* et la *compréhension* requise pour le mouvement et l'activité physique.

Conscience	But et raisonnement
Connaissances	Stratégie et planification
Règles	Tactique

Objectifs du domaine cognitif : être capable d'/de ...

1. Penser, comprendre et prendre des décisions, savoir comment et quand exécuter les habiletés motrices.
2. Comprendre, suivre et anticiper les règles et appliquer des tactiques ou des stratégies dans un jeu.
3. Connaître les forces personnelles et les moyens de se déplacer avec d'autres personnes et objets pour atteindre des résultats.
4. Connaître et comprendre les avantages à court et à long terme de la participation au mouvement et à l'activité physique.