

## Mallette PLANETE (Promouvoir L'Activité physique eN Education Thérapeutique)

2020 - fiche modifiée le 23 juin 2021

Outil permettant aux équipes soignantes de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients dans le cadre de l'éducation thérapeutique.

<b>Support</b>	Kit pédagogique
<b>Âge du public</b>	A partir de 18 ans
<b>Thèmes associés à cet outil</b>	Activité physique, Education du patient
<b>Obtention</b>	Acquisition Téléchargeable
<b>Participants</b>	Inconnu
<b>Prix</b>	216,00 €



### Sur l'outil

---

#### Description selon l'éditeur

#### Matériel :

- [1 livret de l'utilisateur](#) contenant 18 fiches
- 11 jeux de cartes
- 6 pions
- 4 feutres effaçables
- 1 photo-expression
- 1 dé
- 1 plateau de jeu grand format
- 1 plateau de jeu moyen format
- 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)

L'intégralité du contenu de la mallette est [téléchargeable sur le site de l'éditeur](#).

#### Concept :

Une activité physique adaptée et régulière présente de multiples bénéfices pour les patients atteints de maladies chroniques : réduction des complications, amélioration de la qualité de vie, meilleure autonomie...

Mais lorsque l'on est soignant, comment encourager ses patients à pratiquer une activité physique ?

L'objectif de la mallette PLANETE (Promouvoir L'Activité physique eN Education Thérapeutique) est de fournir aux professionnels de santé toute une série d'activités et de ressources clés en mains pour mieux intégrer cette dimension dans les programmes d'éducation thérapeutique du patient, quelle que soit la pathologie concernée.

4 thématiques sont abordées dans la mallette PLANETE :

- Identifier les freins et se motiver à la pratique d'une activité physique
- Renforcer ses connaissances sur l'activité physique
- Choisir une activité physique et y accéder
- Planifier sa pratique en activité physique

#### Objectifs

Les objectifs principaux de l'outil PLANETE sont de promouvoir et d'encourager la pratique d'activité physique auprès des patients ayant une maladie chronique.

## Bon à savoir

L'outil a été réalisé avec le concours de professionnels de santé, d'associations de patients, de formateurs en ETP, de spécialistes de l'activité physique adaptée. L'ensemble des activités proposées ont été pré-testées par des soignants en situation réelle avec des patients.

PLANETE complète l'outil [COMETE](#), qui a pour objet d'aider les équipes soignantes à développer les compétences psychosociales des patients en éducation thérapeutique.

[Bon de commande](#)

## Où trouver l'outil

### Chez l'éditeur :

CRES Paca  
Comité Régional d'Education pour la Santé PACA  
178 cours Lieutaud  
13006 - Marseille  
France  
+33 (0)4 91 36 56 95 - [cres-paca@cres-paca.org](mailto:cres-paca@cres-paca.org)  
<http://www.cres-paca.org>

### Dans les centres de prêt :

Centre Local de Promotion de la Santé de l'arrondissement de Verviers  
+32 (0)87 35 15 03 - [s.vilenne@clpsverviers.be](mailto:s.vilenne@clpsverviers.be)  
<https://www.clpsverviers.be/>

Centre local de promotion de la santé du Brabant wallon  
+32 (0)10 62 17 62 - [info@clps-bw.be](mailto:info@clps-bw.be)  
<http://www.clps-bw.be>

Centre Bruxellois de Promotion de la santé  
+32 (0)2 639 66 88 - [info@cbps.be](mailto:info@cbps.be)  
<https://cedosb.be>

Centre local de promotion de la santé de Huy-Waremme  
+32 (0)85 25 34 74 - [info@clps-hw.be](mailto:info@clps-hw.be)  
<http://www.clps-hw.be>

Centre local de promotion de la santé en province de Luxembourg  
+32 (0)84 31 05 04 - [clps.lux@skynet.be](mailto:clps.lux@skynet.be)  
<http://www.clps-lux.be>

Centre local de promotion de la santé de Namur  
+32 (0)81 75 00 46 - [info@clpsnamur.be](mailto:info@clpsnamur.be)  
<http://www.clpsnamur.be>

Cultures&Santé asbl  
+32 (0)2 558 88 10 - [info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
<http://www.cultures-sante.be>  
Catalogue : <https://www.cultures-sante.be/outils-ressources>

## L'avis de PIPSa

---

### Appréciation globale :

Ce riche outil d'ETP repose sur un travail interdisciplinaire, impliquant soignants et patients. Réfléchi et bien construit, il fournit une structure solide à diverses activités, classées selon le point de vue que l'on souhaite prendre pour aborder la thématique. Il semble aussi pertinent pour une remise en mouvement de personnes sédentaires, au-delà de l'ETP. Certaines activités seraient accessibles à des adolescents, en surpoids par exemple ou trop happés par leurs écrans.

L'outil vise à lever les freins à la pratique d'une activité physique (plutôt bouger au quotidien que faire du sport), à partir de ce qui convient à chacun. Les vidéos YT mettent en scène des situations quotidiennes, proches du réel, accessibles et pratiques, pointant ce qui peut motiver les personnes et les inciter à modifier leurs modes de vie.

L'outil développe à la fois l'implication individuelle et collective, soutenu par un guide bien balisé et opérationnel. Les activités, prétestées avec les patients, fournissent un matériau solide, très soutenant pour l'utilisateur.

Les conditions de la mise en place, le séquençage sont laissés à l'appréciation de l'utilisateur, selon ses objectifs et les attentes/besoins de son groupe.

#### Objectifs :

- Prendre conscience de ses représentations pour les faire évoluer
- Comprendre les effets de l'activité physique sur le corps et prévenir les complications des maladies
- Stimuler la pratique de l'AP, se mettre en projet
- Découvrir les proposition locales en AP

#### Public cible :

Adultes – 18 et plus

#### Utilisation conseillée :

- Adapter aux ressources belges
- Prendre le temps de visionner les capsules sur YT
- Tracer son chemin comment dans l'outil selon les attentes/besoins de son groupe
- Pourrait servir de base pour mettre un groupe en projet en santé communautaire

#### Critères d'évaluation :

Cohérent ★★★★★  
Attractif ★★★★★  
Interactif ★★★★★  
Soutenant pour l'utilisateur ★★★★★  
Soutenant pour la prom. de la santé ★★★★★

#### Temps de préparation :



#### Points forts :

Accessible, téléchargeable, structuré et soutenant pour l'utilisateur, pertinent dans l'accompagnement /méthodologie.

#### Sujets abordés :

Activité physique, ETP

Date de l'avis : 01 juin 2021

<https://www.pipsa.be/outils/export-2139614188/mallete-planete-promouvoir-l-activite-physique-en-education-therapeutique.html?export>

24-03-2025 23:50