

Titre du programme : Atelier le sport j'en fais ou pas

Objectif général (pour les participants)	Public concerné	Ressources humaines
Inciter des adolescents à la pratique du sport	adolescents de 12 à 17 ans	- PPR - Kinésithérapeutes

Objectifs opérationnels	Contenus (messages clés)	Techniques d'animation / Déroulement	Evaluation (Modalités / Outil)	Organisation (Outils / matériel)
(A l'issue de la réunion, les participants seront capables de...) - Pratiquer une activité physique en toute sécurité - Reconnaitre les situations à risque - mettre en place des moyens de protection pour éviter les risques		Rappel : on est là pour parler ensemble, on n'est pas là pour juger les autres, chacun a le droit de s'exprimer, on s'écoute et on ne monopolise pas la parole Présentation de l'atelier et des intervenants (3 mn) Séance introduction : demander aux jeunes et aux animateurs qui étaient présents les dernières fois de présenter quelqu'un qu'il ou elle connaît déjà dans l'assistance. Rappel des règles de travail en commun : un des adolescents les indique aux autres les règles établies par le groupe et les autres peuvent compléter	- Temps par étape: - Outil : 10 minutes	- Groupe : - Durée : Matériel : Paperboard Marqueurs
		Séance sportive : échauffement etc.	20 minutes	Venir en tenue de sport
		1/ Atelier 1 : Semainier é Synthèse : est-ce que vous pensez que vous faites autant d'activité que ce qui est recommandé ? Rappel des recommandations : présentation d'un semainier qui répond aux recommandations de l'OMS.	20 minutes	semainiers vierges (1 par personne)
		2/ ATELIER numéro 2 : lors du 1^{er} atelier du 19 avril, les adolescents ont classé des activités de leur vie avec l'hémophilie sur 3 feuilles de paperboard de couleurs différentes. - Zone verte (sans arrière-pensée, sans peur) - Zone jaune (un jour peut-être) - Zone rouge (non merci pas pour moi)		Atelier 1 3 cartes de couleurs vert, jaune et rouge Post it de couleur (vert jaune rouge)

		Chacun a rédigé sur des post-it(s) les événements de la vie auxquels il pensait. Beaucoup étaient liés aux sports, voici le résultat : - Zone verte (sans arrière-pensée, sans peur) foot, basket, tennis, ski, laser game, escrime, VTT - Zone jaune (un jour peut-être) faire du ski, le foot de temps en temps, le BMX, patin à glace, paint ball, rugby, partir faire des sports violents tels que le rugby - Zone rouge (non merci pas pour moi) rugby, ski et les sports de combats		
		A) Les animateurs installent les paper-boards et placent les post-its de couleurs tels qu'ils ont été placés par les participants à la première séance.	<i>Avant l'arrivée des participants</i>	
		B) En grand groupe présenter le paper board et leur demander de voter pour le(s) sport(s) qu'ils voudraient approfondir. Les participants collent des gommettes (2 chacun) sur le(s) sport(s) choisi, en se déplaçant vers le paper board. Les deux sports arrivant en tête seront alors choisis pour travailler sur une balance bénéfice risque.	10 minutes	Gommettes
		C) Mettre les enfants en 2 groupes et leur demander, d'indiquer à quelles conditions le sport peut être effectué, selon eux. Leur demander de faire la balance pour une personne atteinte d'une hémophilie - Bénéfice de ce sport (indiquer toutes les notions de plaisir, joie, gain musculaire) - Risque de ce sport (choc, pratique solitaire, risque hémorragiques, douleur) - Et pour les risques leur demander ce qui pourrait être mis en place pour supprimer ou limiter le risque ;	15 minutes	Créer une fiche balance bénéfice/risque Pour limiter les risques : échauffement, équipement, prudence, traitement, hygiène de vie... Savoir réagir en cas de blessure/douleur
	En réalité, quel que soit le sport, les moyens d'éviter les risques sont similaires. Très peu de sports interdits mais parfois préparation exigeante. Les risques ne sont pas tous liés à l'hémophilie.	D) En grand groupe, faire présenter leur tableau, les PPR et les professionnels de santé ajustent. Et petit rappels : - Si choix de sports « à haut risque », leur faire exprimer pourquoi cela n'est pas compatible. - l'activité physique adaptée protège les articulations	10 minutes	
		E) En conclusion, les adolescents expriment la synthèse de ce qui a été appris.	10 minutes	
		PAUSE gouter	15 minutes	
		3/ Atelier 3 : Articulations	30 minutes	Faux genou

		A) Partir d'une expérience vécue à l'occasion de la pratique d'un sport, au niveau articulaire : En 1 ou 2 groupes en fonction du nombre d'enfants présents, les participants réfléchissent à ces questions : - Qu'est ce qui se passe dans l'articulation au moment du traumatisme ? - Qu'est ce qui se passe après l'injection du traitement ? - Qu'est ce qui se passe si cela se répète ? B) Synthèse et on complète C) Etude d'une articulation : « dissection » du faux genou et explication de l'anatomie, démonstration d'une hémarthrose. Echographie d'une articulation sur un ou deux participant(s) volontaire(s) et définition des termes « synovite » « arthropathie » « dépôts de fer » « lésions du cartilage et de l'os ».		
		4/ Atelier 4 : compléter le semainier Chaque participant et animateur complète/modifie son semainier avec les activités physiques scolaires ou extra scolaires qu'il souhaiterait faire pour répondre à l'objectif. Il note une ou deux motivations pour l'aider à mettre ça en place de façon durable .		Ou à faire à la maison et le rapporter à la séance suivante si manque de temps.
		5/ Séance d'étirements relaxation	10 minutes	