

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

**Module 3 - Session de formation
expérientielle (3.2)**

**Applications de santé pour l'activité
physique**



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.





Partenaires



UNIVERSITAT DE VALENCIA
VALENCIA, ESPAGNE
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALIE
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ATHENES, GRECE
www.prolepis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, ALLEMAGNE
www.w-hs.de



RESET
CHYPRE
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, ALLEMAGNE
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENES, GRECE
www.connexions.gr



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, ESPAGNE
coordina-oerh.com



AMSÉD
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Session de formation expérientielle : Contenu

1. Physical activity apps real life navigation and integration

2. Action planning and goal setting



Objectifs

- ✓ Comprendre en profondeur la théorie et la mettre en œuvre sur des applications d'activité physique pertinentes.
- ✓ Comprendre comment les applications d'activité physique peuvent permettre d'adopter des habitudes alimentaires plus saines et contribuer à la santé des individus en général.



Source : Image par nuraghies sur Freepik



Compétences

- ✓ Donner aux participants les compétences nécessaires pour exploiter les applications d'activité physique afin d'améliorer leur mode de vie.
- ✓ Améliorer les compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées sur la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans l'alimentation quotidienne des participants, s'ils le souhaitent.



[Image by vectorjuice on Freepik](#)





3.2.1

Navigation et intégration des applications d'activité physique dans la vie réelle

Objectifs

- Intégrer des applications d'exercice pour suivre les progrès, fixer des objectifs et stimuler la motivation afin d'améliorer le bien-être général.
- Identifier les caractéristiques et les spécifications des applications d'activité physique.
- Comparer et examiner d'autres applications d'activité physique.
- Connaître les applications d'activité physique.



[Conçu par Freepik](#)



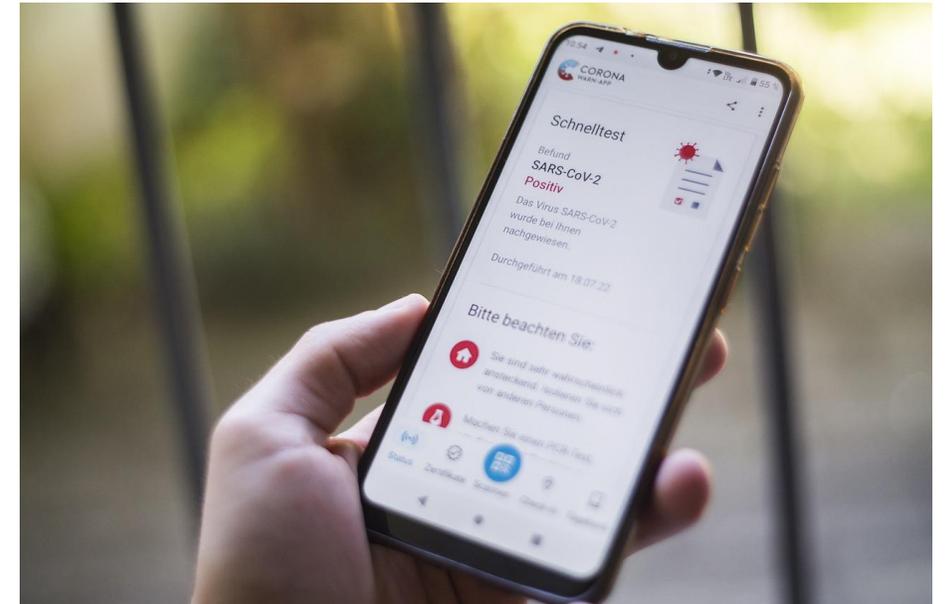
Activité 1 : Questions et réponses (15 minutes)

- *Quels sont les avantages de l'activité physique ?*
- *Pourquoi pensez-vous que les applications d'activité physique sont importantes ?*
- *Pourquoi une personne devrait-elle utiliser ou non une application d'activité physique ?*



Activité 2 : Navigation dans les applications d'exercice

- *Trouvez une application de fitness que vous aimeriez télécharger (5 minutes)*
- *Notez 3 avantages et 3 inconvénients de l'application (5 minutes)*
- *Réfléchissez à la manière dont vous pourriez utiliser cette application et dans quel but (5-10 minutes)*



Applications pour l'activité physique

Overall Downloads	App Store Downloads	Google Play Downloads
1  Drink Water Reminder	1  Flo	1  Drink Water Reminder
2  Swiggy	2  BetterMe	2  Swiggy
3  Flo	3  Keep	3  Lose Weight in 30 Days
4  Mi Fit	4  Calm	4  Drink Water Tracker
5  BetterMe	5  MyFitnessPal	5  Lose Weight App for Men
6  Lose Weight in 30 Days	6  Mi Fit	6  Home Workout
7  Home Workout	7  Ping An	7  Six Pack in 30 Days
8  Calm	8  30 Day Fitness	8  Mi Fit
9  Drink Water Tracker	9  Fitbit	9  Samsung Health
10  Period Tracker	10  Nike Run Club	10  Step Counter



Exemple : Applications d'exercices et applications d'entraînement personnel

- **Applications d'entraînement et d'exercice**
 - Offrir une grande variété de programmes d'entraînement préconçus.
 - Ne peut pas fournir de recommandations personnalisées.
 - Convient aux personnes qui préfèrent la flexibilité dans leurs choix d'entraînement.
 - Exemples : Nike Training Club, 7 Minute Workout.
- **Applications pour les entraîneurs personnels**
 - Proposer des plans de remise en forme personnalisés en fonction des objectifs individuels, du niveau de forme et des progrès réalisés.
 - Ajustez les séances d'entraînement au fur et à mesure que les utilisateurs s'améliorent, afin de garantir un défi permanent.
 - Idéal pour les utilisateurs à la recherche de conseils personnalisés et d'une responsabilisation.
 - Exemples : Fitbod, Freeletics.



Activité 3 : Comparaison des applications d'exercices

- **Comparez les caractéristiques et les fonctionnalités de différents types d'applications** : choisissez différents types d'applications et comparez-les avec d'autres. Associez ensuite chaque application aux objectifs de remise en forme que vous estimez les mieux adaptés à cette application.





3.2.2

Plan d'action et fixation d'objectifs

Objectifs

- Comprendre l'importance de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs dans la promotion de l'activité physique.
- Identifier les principales caractéristiques des applications d'activité physique qui facilitent la planification d'actions et la fixation d'objectifs.
- Les apprenants définissent leurs propres objectifs SMART en matière de nutrition et les intègrent dans des applications d'exercice.



[Conçu par Freepik](#)



Objectifs SMART

- **S** : Spécifique (définition des objectifs)
- **M** : Mesurable (mesurer le succès)
- **A** : Atteignable (fixer des objectifs réalisables)
- **R** : Pertinent (fixer des objectifs en rapport avec votre carrière ou votre formation)
- **T** : Temps (échéances)



Pourquoi un plan d'action ?

Clarity of Purpose

Motivation and Accountability

Measurable Progress

Time Management

Long-Term Sustainability

Structured Approach

Long-Term Sustainability



Définition et mise en œuvre d'objectifs SMART liés à l'activité physique

Activité

Fixez votre propre objectif SMART en matière d'activité physique

- Partagez votre objectif avec le reste du groupe.
- Vérifiez s'il s'agit d'un objectif SMART (remplir les conditions préalables ?).
- Est-il lié à un exercice spécifique que vous souhaitez réaliser, au poids corporel ou à un problème de santé ?
- Pourquoi avez-vous choisi cet objectif ?



Définition et mise en œuvre d'objectifs SMART liés à l'activité physique



Faites un remue-méninges et discutez-en :

Comment intégrer ces objectifs dans un programme d'activité physique ?

Quel type d'application utiliserez-vous pour suivre la progression de votre objectif ?

Y a-t-il une difficulté à laquelle vous pourriez être confronté ?



Fixer des objectifs

Objectifs SMART	
SPÉCIFIQUE	
MESURABLE	
RÉALISABLE	
RELEVANT	
TEMPS LIMITÉ	

*Ce tableau peut être utilisé pour fixer des objectifs SMART liés à l'activité physique.



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Félicitations !
Vous avez terminé la session de formation expérientielle de ce module !



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.