



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Activités de travail expérientielle

ATE 3

Applications de santé pour l'activité physique

Auteurs

Panayiotis Loizou, chef de projet/chercheur, RESET



Co-funded by
the European Union

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.

Déclaration sur les droits d'auteur :



Cette œuvre est placée sous une licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous êtes libre de :

- partager - copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou dans n'importe quel format
- adapter - remixer, transformer et construire à partir du matériel

dans les conditions suivantes :

- Attribution - Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute manière raisonnable, mais pas d'une manière qui suggérerait que le donneur de licence vous approuve ou approuve votre utilisation.
- Non commercial - Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.
- ShareAlike - Si vous remixez, transformez ou développez le matériel, vous devez distribuer vos contributions sous la même licence que l'original.



Contenu

1 1

Objectifs 1

Participants et rôles 1

Résultats de l'apprentissage 1

Contenu de la formation 2

Durée estimée 2

Ressources 2

2 3

2.1 3

2.2 6

2.3 7

2.4 11

3 13

4 14



1 A propos du module

Objectifs

L'activité 3 de la formation expérientielle sur les applications de santé pour l'activité physique est un programme complet conçu pour doter les participants des connaissances et des compétences nécessaires pour exploiter efficacement les applications de fitness afin d'atteindre et de maintenir une santé et une forme physique optimales. Ce cours couvrira une gamme de catégories d'applications de fitness, permettant aux participants de prendre des décisions éclairées sur la sélection, l'utilisation et l'intégration des applications dans leurs routines de bien-être. Grâce à des sessions interactives, des exercices pratiques, des exemples de scénarios réels, des discussions et des plans d'action, les participants gagneront en confiance dans l'utilisation des applications de fitness en tant qu'outils précieux dans leur voyage vers un mode de vie plus sain. En résumé, ce module donne un bref aperçu des concepts fondamentaux liés à la santé, à l'activité physique et au rôle des applications d'activité physique. Il prépare le terrain pour une exploration plus approfondie de ces sujets, en soulignant leur importance dans la promotion du bien-être général et la façon dont la technologie peut jouer un rôle dans l'amélioration de notre parcours de remise en forme.

Participants et rôles

- Migrants primo-arrivants ; stagiaires.
- Les membres de la communauté migrante : stagiaires ou formateurs après avoir été formés comme formateurs. Lorsqu'ils participent en tant que stagiaires, ils peuvent jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.
- Soutien : stagiaires ou formateurs après avoir été formés en tant que formateurs. Lorsqu'ils participeront en tant que stagiaires, ils pourraient jouer un rôle de soutien aux migrants primo-arrivants tout au long du processus de formation, notamment en les aidant à surmonter les barrières linguistiques.

Résultats de l'apprentissage

- Identifier les applications de santé disponibles pour le suivi de l'activité physique, en explorant leurs caractéristiques, leurs avantages et leurs interfaces utilisateur.
- Classer et différencier les divers types d'applications de santé adaptées à l'activité physique.



- Explorer des scénarios réels de personnes ayant utilisé des applications de santé.
- Se familiariser avec la navigation dans les différentes applications de santé sportive.
- Fixer des objectifs et planifier des objectifs de remise en forme à l'aide d'applications de santé.
- Évaluer de manière critique les applications de santé actuelles et leur utilisation.

Contenu de la formation

- Introduction à la santé et à l'activité physique
- Applications de santé pour l'activité physique
- Intégrations dans la vie réelle
- Naviguer dans les applications de santé pour l'activité physique
- Fixation des objectifs
- Discussions et évaluation

Durée estimée

- Durée totale : 5:30 heures
- Session d'enseignement : 3h30
- Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne : 1 heure
- Session de formation expérimentale : 1 heure
- Séance de clôture : Discussion et évaluation

Ressources

- Matériel de formation : ppt. pour la session d'enseignement
- Matériel de formation : devoirs, quiz
- Plate-forme de formation en ligne et outil de formation en ligne
- Applications de santé : Exemples d'applications de santé couvrant différents domaines et fonctions.
- Autres : Lectures complémentaires, contenus vidéo ("YouTube") et outils issus de projets existants.



2 Contenu de la formation

2.1 Session d'enseignement

Étape et durée	Contenu
<p>3.1.1.</p> <p>Introduction à la santé et à l'activité physique</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera brièvement le projet Health Apps aux apprenants et mettra ensuite en évidence les applications d'activité physique.</p> <p>Cette introduction mettra l'accent sur les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Présentation succincte du projet Health Apps ● L'importance de l'activité physique et le rôle de la technologie dans le soutien et la promotion des objectifs en matière d'activité physique et de condition physique. ● Ce que sont les applications d'activité physique. ● Avantages de l'utilisation d'applications d'activité physique pour le suivi et la mesure de l'activité physique et des objectifs de remise en forme. ● Différents types d'applications d'activité physique. ● Activité : des questions à réponse courte seront fournies. <p>Ressources : PPT</p>
<p>3.1.2.</p> <p>Applications de santé pour l'activité physique</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur fournira aux apprenants différents types d'applications d'activité physique.</p> <p>Voir ici les aspects suivants de cette session :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identifier et classer les applications de fitness telles que les traqueurs d'activité et les planificateurs d'entraînement. ● Comparer les caractéristiques et les fonctionnalités de différentes applications de fitness. ● Découvrez quelles sont les applications de fitness les mieux adaptées à des pratiques d'activité physique spécifiques. ● Activité : Le formateur présentera différentes applications de fitness et des objectifs de fitness. Les participants devront ensuite faire correspondre les applications d'activité physique aux objectifs de fitness.



Étape et durée	Contenu
	Ressources : PPT
<p>3.1.3.</p> <p>Intégrations dans la vie réelle</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux apprenants plusieurs scénarios et situations de la vie réelle montrant comment les applications de fitness ont aidé la santé des individus en général.</p> <p>Les éléments de la session "intégrations réelles" sont disponibles ici :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présentation de différents scénarios de la vie réelle dans lesquels les applications de fitness peuvent être bénéfiques (par exemple, maintenir des routines d'entraînement pendant les voyages ou intégrer des séances d'entraînement rapides au cours d'une journée bien remplie) et changer la vie des individus. • Activité de groupe : les participants seront divisés en petits groupes et différentes applications de fitness et scénarios (par exemple, journées de travail chargées, trajets quotidiens, objectifs de remise en forme, temps passé en famille, loisirs) dans lesquels l'activité physique pourrait être intégrée leur seront présentés. Les participants feront ensuite un brainstorming et discuteront de la manière dont ils utiliseraient une application de fitness dans un scénario, et réfléchiront aux fonctionnalités, actions et stratégies spécifiques de l'application qu'ils emploieraient. <p>Ressources : PPT</p>
<p>3.1.4.</p> <p>Naviguer dans les applications de santé pour l'activité physique</p> <p>40 minutes</p>	<p>Les participants auront l'occasion de naviguer dans différentes applications d'activité physique. Plus précisément, les participants pourront</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue différentes applications de fitness. • Naviguer dans les interfaces des applications, explorer les fonctionnalités et les paramètres de base.



Étape et durée	Contenu
	<ul style="list-style-type: none"> • Activité : Les participants discuteront et évalueront de manière critique, en binôme, chaque application de fitness qu'ils ont utilisée. <p>Ressources : PPT</p>
<p>3.1.5.</p> <p>Fixation des objectifs</p> <p>40 minutes</p>	<p>Le formateur de cette session soulignera l'importance de la planification des actions et de la définition des objectifs lors de l'utilisation d'applications de fitness pour des raisons de santé ou d'activité physique.</p> <p>Le contenu de la session est présenté ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importance de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs lors de l'utilisation d'applications de fitness pour des raisons de santé ou d'activité physique. • Comment et pourquoi établir un plan d'action et fixer des objectifs (quoi ? comment ? quelle activité ? où ? quand ? durée ? intensité ? volume ? App ?). • Avantages de la planification de l'action et de la fixation d'objectifs. • Activité : les participants se fixent des objectifs en matière de santé et de forme physique. Ils élaborent ensuite leur propre plan d'action sur la base du matériel présenté. Chaque participant disposera ensuite de 5 minutes pour présenter son propre plan d'action. <p>Ressources : PPT</p>
<p>3.1.6.</p> <p>Discussions et évaluation</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur organisera une table ronde afin que les participants puissent discuter de l'utilisation des applications de fitness, de leurs avantages, de leurs défis, de leurs caractéristiques, de leur motivation, de leur intégration dans la vie quotidienne et d'autres considérations futures. Des questionnaires d'évaluation seront également distribués, puis le formateur remerciera tous les participants d'avoir assisté à la session.</p>



2.2 Session de formation expérimentale

Étape et durée	Contenu
<p>3.2.1. Navigation et intégration des applications d'activité physique dans la vie réelle</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur proposera différentes activités pour en savoir plus sur les applications d'activité physique, télécharger et naviguer dans différentes applications d'exercice et comparer les caractéristiques et les fonctionnalités de différents types d'applications. Pour plus d'informations, voir ci-dessous :</p> <p>Activité 1 : Questions et réponses (15 minutes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ? <p>Activité 2 : Navigation dans les applications d'exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>Activité 3 : Comparaison des applications d'exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comparez les caractéristiques et les fonctionnalités de différents types d'applications : choisissez différents types d'applications et comparez-les avec d'autres. Associez



Étape et durée	Contenu
	<p>ensuite chaque application aux objectifs de remise en forme que vous estimez les mieux adaptés à cette application.</p> <p>Ressources : PPT</p>
<p>3.2.2. Planification des actions et fixation des objectifs</p> <p>30 minutes</p>	<p>Le formateur présentera aux participants l'idée des objectifs SMART et ils devront ensuite définir leur propre objectif SMART lié à l'activité physique. Cette session comprend les éléments suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Introduction aux objectifs SMART▪ Importance de la fixation d'objectifs▪ Définir et mettre en œuvre des objectifs à l'aide du modèle SMART. <p>Ressources : PPT</p>

2.3 Auto-apprentissage soutenu par des outils de formation en ligne

Étape et durée	Contenu
----------------	---------



Le formateur demandera aux apprenants de répondre à différentes questions relatives à l'application d'activité physique sur la base des sessions d'enseignement susmentionnées.

Questions :

Quel est le principal avantage de l'utilisation d'applications de fitness ?

- A. Les rencontres avec les amis.
- B. Suivi et amélioration de la santé et de la condition physique.
- C. Jouer à des jeux vidéo.
- D. Mesurer l'apport nutritionnel.

3.3.

Auto-évaluation

1:30 heures

Lequel des éléments suivants n'est PAS une caractéristique commune des applications de fitness ?

- A. Fixation des objectifs
- B. Suivi des progrès
- C. Comptage des calories
- D. Streaming vidéo

Que signifie l'expression "intégration de dispositifs portables" dans les applications de fitness ?

- A. La possibilité de commander des vêtements d'entraînement en ligne
- B. Synchronisation avec les smartwatches et les trackers de fitness
- C. Partager les réalisations en matière de fitness sur les médias sociaux
- D. Utiliser la réalité virtuelle pour faire de l'exercice



Comment les applications de fitness peuvent-elles aider les individus à gérer leur temps ?

- A. En envoyant des citations inspirantes quotidiennes
- B. En fournissant des recettes pour des repas sains
- C. En aidant les utilisateurs à planifier et à prioriser l'activité physique
- D. En recommandant les meilleures émissions de télévision à regarder

Laquelle des raisons suivantes est légitime pour passer d'une application de fitness à une autre ?

- A. L'application préférée de votre ami est différente
- B. L'application a trop de fonctionnalités
- C. La nouvelle application s'aligne mieux sur vos objectifs et vos préférences
- D. Vous ne voulez plus faire d'exercice

Vrai ou faux :

Les applications de santé peuvent suivre vos pas quotidiens et vous fournir des informations sur votre niveau d'activité physique.

- Vrai ou faux

Les applications de santé peuvent fournir des plans d'entraînement personnalisés en fonction de vos objectifs et de votre niveau de forme actuel.

- Vrai ou faux



L'Organisation mondiale de la santé recommande au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par jour.

- Vrai ou faux

L'exercice cardiovasculaire est le seul moyen de brûler efficacement les graisses

- Vrai ou faux

Les jours de repos sont tout aussi importants que les jours d'entraînement pour progresser

- Vrai ou faux

Les courbatures après une séance d'entraînement signifient que vous vous êtes blessé.

- Vrai ou faux

Soulever des poids lourds est le seul moyen de développer des muscles

- Vrai ou faux

L'entraînement par intervalles de haute intensité (HIIT) est plus efficace pour la perte de graisse que le cardio en continu.



- Vrai ou faux

La pratique d'une activité physique régulière peut améliorer la santé mentale et les fonctions cognitives.

- Vrai ou faux

Correspondance Les éléments suivants :

A. HIIT (High Intensity Interval Training), B. Triathlon, C. Pilates, D. CrossFit

A. Une forme d'exercice qui se concentre sur le renforcement des muscles centraux du corps par des mouvements précis et une respiration contrôlée, B. Un régime de remise en forme qui incorpore divers mouvements fonctionnels exécutés à haute intensité, souvent en groupe, C. Une combinaison d'exercices cardiovasculaires et de force exécutés à haute intensité avec de courts intervalles de repos, D. Un sport d'endurance multidisciplinaire impliquant la natation, le cyclisme et la course à pied, généralement exécuté de manière séquentielle en une seule épreuve.

2.4 Session de clôture

Étape et durée	Contenu
----------------	---------

**3.4.1****Discussion et
évaluation**

1 heure

Cette session comprend une discussion récapitulative basée sur les principaux enseignements tirés de l'utilisation des applications de santé physique. Vous trouverez ci-dessous un exemple de questions qui pourraient animer la séance de clôture.

Discussion sur les applications de fitness et de santé en utilisant les sujets suivants :

- Utilisez-vous des applications de fitness ?
- Quels sont les avantages de l'utilisation d'applications de fitness ?
- Comment choisir la bonne application ?
- L'utilisation d'applications de fitness suscite-t-elle des inquiétudes en matière de protection de la vie privée et comment les utilisateurs peuvent-ils protéger leurs données ?
- Comment les fonctions sociales (par exemple, les défis, le partage des séances d'entraînement) influencent-elles la motivation et l'engagement dans les applications de fitness ?
- Quelles sont les difficultés liées à l'utilisation des applications de fitness et comment les atténuer ?
- Quelles sont, selon vous, les tendances futures en matière de développement d'applications de fitness et de fonctionnalités ?



3 Bibliographie

- Amri, M., Enright, T., O'Campo, P., Di Ruggiero, E., Siddiqi, A. et Bump, J. B. (2023). Health promotion, the social determinants of health, and urban health : what does a critical discourse analysis of World Health Organization texts reveal about health equity ? *BMC Global and Public Health*, 1(1), 25.#
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J. et Smith, S. (2016). A review of smartphone applications for promoting physical activity (Examen des applications pour smartphones destinées à promouvoir l'activité physique). *Jacobs journal of community medicine*, 2(1).
- Cueto, M. (2023). L'Organisation mondiale de la santé. Dans *Global Health Essentials* (pp. 421-424). Cham : Springer International Publishing.
- Malizia, V., Ferrante, G., Fasola, S., Montalbano, L., Cilluffo, G. et La Grutta, S. (2021). Nouvelles technologies pour la promotion de l'activité physique chez les enfants en bonne santé et chez les enfants atteints de maladies respiratoires chroniques : A Narrative Review. *Sustainability*, 13(21), 11661.
- Marmot, M., & Wilkinson, R. (Eds.). (2005). Les déterminants sociaux de la santé. Oup Oxford.
- Ruegsegger, G. N., et Booth, F. W. (2018). Les bienfaits de l'exercice pour la santé. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 8(7), a029694.
- Commission des déterminants sociaux de la santé de l'OMS et Organisation mondiale de la santé. (2008). Comblent le fossé en une génération : l'équité en santé par l'action sur les déterminants sociaux de la santé : Rapport final de la Commission des déterminants sociaux de la santé. Organisation mondiale de la santé.
- Organisation mondiale de la santé. (2019). Plan d'action mondial pour l'activité physique 2018-2030 : des personnes plus actives pour un monde plus sain. Organisation mondiale de la santé.
- Organisation mondiale de la santé. (2022). Réunion d'experts de l'OMS sur les déterminants économiques et commerciaux de la santé, 6-7 mai 2021.



4 Annexe - Applications pour la santé mentale

Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
MAPMYFITNESS	Under Armour	ÉTATS-UNIS	Gratuit	Lien Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyfitness.android2&hl=en&gl=US&pli=1	Personnes souhaitant faire de l'exercice	Suivez facilement vos séances d'entraînement, définissez des plans d'entraînement et découvrez de nouvelles routines d'entraînement pour atteindre vos objectifs.
STRAVA	STRAVA	ÉTATS-UNIS	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice	Strava vous permet de suivre votre course à pied et votre vélo à l'aide d'un GPS, de participer à des défis, de partager des photos de vos activités et de suivre vos amis.
FitBot	Matcha Solution LLC	ÉTATS-UNIS	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ramonmorcillo.fitbot01&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice	Fitbot est une application basée sur un assistant qui vous aide à mener une vie saine et à être en forme en pratiquant des activités physiques et en gardant la trace. Elle vous permet également d'enregistrer toutes ces activités dans un journal et de voir vos progrès personnels.
Komoot	Komoot GmbH	Allemagne et Autriche	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.komoot.android&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice en plein air	Komoot est une application mobile de navigation et de planification d'itinéraires.



Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
Tous les Trails	Tous les sentiers LCC	ÉTATS-UNIS	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice en plein air	AllTrails est bien plus qu'une application de course à pied ou un tracker d'activité physique. Il repose sur l'idée que l'extérieur n'est pas un lieu à rechercher, mais qu'il fait partie de nous tous.
MyFitnessPal	MyFitnessPal Inc.	ÉTATS-UNIS	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android&hl=en&gl=US	Les personnes souhaitant mesurer leurs apports nutritionnels et leurs performances en matière d'exercice physique	MyFitnessPal est une application de santé et de nutrition qui vous aide à connaître vos habitudes alimentaires, à surveiller votre régime, à faire des choix alimentaires plus judicieux et à atteindre vos objectifs de remise en forme.
La gymnastique libre	La gymnastique libre	Allemagne	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.freeletics.lite&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice	Cette application vous permet de vous entraîner à tout moment et en tout lieu avec le meilleur entraîneur personnel numérique, sans avoir besoin d'une salle de sport.
Espace de tête	Espace de tête	ROYAUME-UNI	Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant pratiquer la	Cette application vous aide à gérer l'anxiété quotidienne, à améliorer la santé mentale et le bien-être, et à ménager votre esprit avec Headspace. Headspace, c'est la pleine



Nom	Propriétaire	Pays	Coût	Plate-forme (lien)	Groupe cible	Description
					pleine conscience	conscience et la méditation au quotidien, pour que vous puissiez faire de la pleine conscience une habitude quotidienne.
L'application Fitness du CNT	Nike		Gratuit	Android https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nike.ntc&hl=en&gl=US	Personnes souhaitant faire de l'exercice	Cette application propose des conseils de bien-être, des séances d'entraînement à domicile, des outils de remise en forme et des méditations guidées, des séances d'entraînement et des recettes saines.