



Conception séance d'APA dans objectifs adhésion, tolérance et autonomie. Précautions Générales pour pratique APA selon état de santé, (Dr F Di Meglio)

1/ Prescription d'Activité Physique et Sportive :

***** Sport Bien Être (conseil type senior ou sédentarité) ou Sport sur Ordonnance (prescription médicale sur ordonnance spécifique).**

***** Indication précisant pathologie pour laquelle l'APA est demandée (locomoteur, cardio-vascul, respiratoire, cancer, neuro et psychique, métabolique).**

***** Qualités et bienfaits recherchés à travers cette APA (endurance, renforcement musculaire, souplesse articulaire, coordination-équilibre, anti-stress...).**

***** Nombre séances, durée et intensité.**

***** Spécificités du patient, de sa pathologie et de son TRT. Relations patient-médecin-moniteur.**

Rappels :

****OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande 30 mn d'AP d'intensité modérée, au moins 5 fois par semaine pour les adultes (double chez enfant et adolescent).***

**** ANSES (Agence nationale sécurité sanitaire) :***

-Sédentarité est la 1ere cause évitable de mortalité dans les pays développés.

-Lutte contre la sédentarité = l'AP régulière réduit mortalité précoce de 30 à 40% et réduit morbidité de nombreuses pathologies chroniques. -L'AP régulière avec nutrition équilibrée, sans tabagisme, sans consommation excessive d'alcool fait gagner 10 à 14 ans de vie en bonne santé de plus (sans limitation fonctionnelle et retarde la perte d'autonomie (dépendance) de 7 à 10 ans.

2/ Conception individualisée d'une séance et Intensité exercice

Les difficultés d'un exercice varient : **selon l'individu**
(passé sportif, adhésion, tolérance, fatigue actuelle, âge...),



selon le matériel



selon le milieu



Faire un choix durée et intensité de chaque exercice / choix durée et intensité de la séance. *La perception d'un effort n'évolue pas de façon linéaire avec l'intensité de l'exercice, mais croit de façon exponentielle.*

* échelle fréquence cardio (cardio fréquencemètre) : FC max 220 – âge.

* échelle subjective de perception d'un effort (échelle de BORG de 0 à 10)
basée sur appréciation « très très facile, très facile, facile, moyen (4-5), un peu dur, dur, très dur, très très dur, maximal) ». Un effort 8 c'est 80% FC max

* échelle dépense énergétique

METs (Metabolic Equivalent Task) = unité énergétique de l'effort % au métabolisme de repos.

Les APS sont classées en fonction du nombre de METs qu'elles nécessitent :

(Sédentarité inf à 1,5)

-effort léger : 1,5 à 3 METs

-**effort modéré : 3 à 6** Fitpalm, Apnée de loisir, Plongée cool **(cadre de l'APA)**

- intense : 6 à 9 et très intense : sup à 9

NB : le niveau technique dans une APS permet de réduire le niveau énergétique demandé.

3/ Recommandations bonnes pratiques

RASP = pratique régulière, adaptée, sécurisante et progressive

- Toute séance APA comporte des étapes pour éviter incidents cardio-vasculaires et musculo-squelettiques. Tenir compte des conditions environnementales (pollution, froid/chaud).
- Pré-requis : APA avec recherche de bénéfices et avec minimisation des risques.

AVANT : hydraté, reposé, alimenté. Déconseillé si syndrome grippal ou trachéo-bronchique.

PENDANT : hydratation si possible (à petites doses et régulière).

* Echauffement, au moins 10 mn (selon conditions environnementales), global puis plus spécifiques comme des gestes techniques lents. Echelle de Borg 2/10.

* Corps de séance, 35 à 45 mn souvent (dépend de l'APS).

* Récupération = retour au calme, 5mn au moins pour ne pas avoir arrêt brutal activité, avec possibilité d'étirements passifs

APRES : pas de tabac chez les fumeurs dans les 2h qui suivent – poursuite hydratation