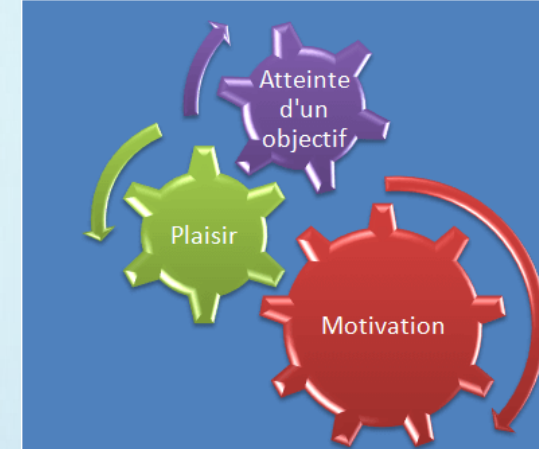




# SPORT SANTE :

## MODULE : Sport sur ordonnance



**ADAPTER GESTE TECHNIQUE SELON  
CAPACITÉS ET MOTIVATION,**

**ADAPTER SÉCURITÉ SELON  
LIMITATIONS FONCTIONNELLES DES  
PATHOLOGIES**

- Votre Objectif :

Améliorer l'état de santé des personnes atteintes d'une affection de longue durée par la pratique d'une Activité Physique Adaptée (APA).

L'APA se définit comme « tout mouvement, activité physique et sport, essentiellement basé sur les aptitudes et les motivations des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires ». Professeur De Potter, pionner des APA en Europe.

L'APA est dispensée par vous : un professionnel formé spécifiquement à cette approche.

Vous construirez avec le « licencié/bénéficiaire » un programme adapté à ses capacités physiques, ses attentes, son état psychologique et/ou sa maladie.



L'APA se pratique en petit groupe pour que vous puissiez assurer un suivi individuel.

On peut parler de pédagogie différenciée qui permet au bénéficiaire de progresser selon ses capacités et son rythme, tout en ayant une dimension collective (travail ensemble, relation avec les autres).

Le but pour le bénéficiaire est de réapprendre à bouger en tenant compte de ses possibilités afin de retrouver une certaine autonomie.

L'APA ne doit être :

- une contrainte pour la personne mais un **plaisir** à pratiquer dans la durée.

Cette APA doit être : Régulière, Adaptée, Sécurisée et Progressive sur recommandation du médecin.

La pratique de l'APA a de nombreux effets bénéfiques sur la santé, elle permet de :

- Renforcer les muscles du corps pour une plus grande autonomie,
- Diminuer le taux de récurrence de certains cancers (sein, côlon)
- Ralentir la perte osseuse, tout en améliorant l'équilibre
- Améliorer le sommeil et diminuer les insomnies
- Réduire le taux de chutes et fractures chez le sujet âgé.
- Améliorer l'image de soi et la confiance en soi

Le bénéficiaire/patient



Etape 1 : Médecin traitant / Spécialiste

Consultation en vue d'une prescription d'Activité Physique Adaptée



Etape 2 : Evaluation

Entretien avec un éducateur sportif/un moniteur fédéral/un moniteur entraîneur fédéral **afin**

**D'apprendre à vous (le patient ) connaître**

**De vous délivrer un bilan motivationnel et de sédentarité**

**D'évaluer votre condition physique**

# Outil pour évaluer la motivation

## Bilan de prise en charge (suite)

### Questionnaire motivationnel

Sur une échelle de 1 à 5, sachant que 1 correspond à « pas important/pas motivé » et 5 à « très important/très motivé », indiquez votre niveau de motivation avec les questions suivantes

|   |   | Réponses |
|---|---|----------|
| 1 | A quel point serait-il important pour vous de pratiquer une activité physique adaptée régulière ?                 |          |
| 2 | Vous sentez-vous capable de pratiquer une activité physique adaptée régulière ?                                   |          |
| 3 | Êtes-vous prêt(e) à libérer des créneaux horaires de votre emploi du temps pour pratiquer une activité physique ? |          |
| 4 | Êtes-vous prêt(e) à modifier vos habitudes de vie pour améliorer vos capacités physiques ?                        |          |

Total :...../20



# Outil pour évaluer la sédentarité

## Bilan de prise en charge (suite)

### Test de sédentarité (Ricci et Gagnon)

Questionnaire permettant d'évaluer votre profil : inactif, actif, très actif.

|   | POINTS   |  |  |  |  | SCORES<br>TEST INITIAL | SCORES<br>TEST FINAL |
|---|--|--|--|--|--|------------------------|----------------------|
|   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |                        |                      |
| <b>(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES</b>  |  |  |  |  |  |                        |                      |
| Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?                                       | + de 5 h<br><input type="checkbox"/>             | 4 à 5 h<br><input type="checkbox"/>            | 3 à 4 h<br><input type="checkbox"/>            | 2 à 3 h<br><input type="checkbox"/>            | Moins de 2 h<br><input type="checkbox"/>       |                        |                      |
| <b>(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)</b>  |  |  |  |  |  |                        |                      |
| Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?   | Non<br><input type="checkbox"/>                  |  |  |  | Oui<br><input type="checkbox"/>                |                        |                      |
| A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?   | 1 à 2 fois /<br>mois<br><input type="checkbox"/> | 1 fois/<br>semaine<br><input type="checkbox"/> | 2 fois/<br>semaine<br><input type="checkbox"/> | 3 fois/<br>semaine<br><input type="checkbox"/> | 4 fois/<br>semaine<br><input type="checkbox"/> |                        |                      |
| Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?  | Moins de 15<br>min<br><input type="checkbox"/>   | 16 à 30<br>min<br><input type="checkbox"/>     | 31 à 45<br>min<br><input type="checkbox"/>     | 46 à 60<br>min<br><input type="checkbox"/>     | Plus de 60<br>min<br><input type="checkbox"/>  |                        |                      |
| Habituellement comment percevez-vous votre effort ?<br>Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.        | 1<br><input type="checkbox"/>                    | 2<br><input type="checkbox"/>                  | 3<br><input type="checkbox"/>                  | 4<br><input type="checkbox"/>                  | 5<br><input type="checkbox"/>                  |                        |                      |
| <b>Total (B)</b>  |  |  |  |  |  |                        |                      |
| <b>(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES</b>   |  |  |  |  |  |                        |                      |
| Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?  | Légère<br><input type="checkbox"/>               | Modérée<br><input type="checkbox"/>            | Moyenne<br><input type="checkbox"/>            | Intense<br><input type="checkbox"/>            | Très intense<br><input type="checkbox"/>       |                        |                      |
| En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ? | Moins de 2 h<br><input type="checkbox"/>         | 3 à 4 h<br><input type="checkbox"/>            | 5 à 6 h<br><input type="checkbox"/>            | 7 à 9 h<br><input type="checkbox"/>            | Plus de 10 h<br><input type="checkbox"/>       |                        |                      |
| Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?  | Moins de 15<br>min<br><input type="checkbox"/>   | 16 à 30<br>min<br><input type="checkbox"/>     | 31 à 45<br>min<br><input type="checkbox"/>     | 46 à 60<br>min<br><input type="checkbox"/>     | Plus de 60<br>min<br><input type="checkbox"/>  |                        |                      |
| Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?  | Moins de 2<br><input type="checkbox"/>           | 3 à 5<br><input type="checkbox"/>              | 6 à 10<br><input type="checkbox"/>             | 11 à 15<br><input type="checkbox"/>            | Plus de 16<br><input type="checkbox"/>         |                        |                      |
| <b>Total (C)</b>  |  |  |  |  |  |                        |                      |
| <b>Total (A)+(B)+(C)</b>  |  |  |  |  |  |                        |                      |

Calculer en additionnant le nombre de point (1à5) correspondant à la case cochée à chaque question.

- de 18 = inactif

entre 18 et 35 = actif

+ de 35 = très actif



# Outil pour évaluer la condition physique

## Tests d'évaluation de la condition physique

(Elaborés par les Fédérations Françaises des Sports pour Tous et d'Athlétisme)

### 1 – Equilibre

Consignes : Se tenir sur une jambe, amener le talon de l'autre jambe au niveau de la fesse. (Maximum 2min/jambe)

| Dates | Durée        |              |
|-------|--------------|--------------|
|       | Jambe droite | Jambe gauche |
|       |              |              |
|       |              |              |
|       |              |              |

### 2 – Souplesse

#### Membres inférieurs

Consignes : s'asseoir au sol, jambes tendues, fléchir la pointe des pieds et rapprocher les mains des pieds.

| Dates | Mesure (en cm) |
|-------|----------------|
|       |                |
|       |                |
|       |                |

#### Membres supérieurs

Consignes : Debout, dans le dos essayer de rapprocher les mains avec une main au niveau de la nuque et une au niveau du bas du dos.

| Dates | Mesure (en cm)      |                     |
|-------|---------------------|---------------------|
|       | Main droite (nuque) | Main gauche (nuque) |
|       |                     |                     |
|       |                     |                     |
|       |                     |                     |

# Outil pour évaluer la condition physique

## Tests d'évaluation de la condition physique

(Elaborés par les Fédérations Françaises des Sports pour Tous et d'Athlétisme)

### 3 – Force

#### Membres inférieurs

Consignes : A partir d'une chaise, s'asseoir et se relever, pieds largeur bassin, bras croisés sur le torse.

| Dates | Nombre de répétitions en 60sec | Fréquence cardiaque à l'issue de l'exercice |
|-------|--------------------------------|---|
|       |                                |   |
|       |                                |   |
|       |                                |   |

#### Membres supérieurs

Consignes : Assis sur une chaise, avec un haltère de 3kg, bras le long du corps, coude fixe, ramener la main vers l'épaule. (Femmes : poids de 2kg)

| Dates | Nombre de répétitions en 30sec |             |
|-------|--------------------------------|-------------|
|       | Bras droit                     | Bras gauche |
|       |                                |             |
|       |                                |             |
|       |                                |             |

### 4 – Marche

Consignes : Marcher le plus rapidement possible d'un pas égal pendant 6min.

| Dates | Distance parcourue | Fréquence cardiaque | Essoufflement                   |
|-------|--------------------|---------------------|---------------------------------|
|       |                    |                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10<br>min max |
|       |                    |                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10<br>min max |
|       |                    |                     | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10<br>min max |

## POUR NOS DISCIPLINES :

### **PARTICULARITÉS LIÉES À L'ENVIRONNEMENT**

Matériel de sécurité obligatoire et adapté notamment à la température de l'eau ;

Apnée : ne jamais pratiquer seul, obligatoirement avec des cadres formés à l'apnée ;

Accompagner les personnes à risque, matériel pour faciliter l'entrée / sortie de l'eau en cas de handicap ;

Problèmes liés à la qualité de l'eau des piscines.



## Consignes spécifiques

- Hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- Port des équipements de protection ;
- Education au respect et à la protection de l'environnement ;
- Consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - Limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires\*, respiratoires) ;
  - Limitations de certains mouvements,
  - Prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiants) :
    - Auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)
    - Surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
    - Présence d'un kit de mesure et d'aliments de resucrage (Il se fait en consommant 15 g de glucides)

\* Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## Recommandation pour une pratique sportive en toute sécurité

### Pour nos disciplines :

- - Identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;
  - douleurs rachidiennes ;
  
- Pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

- Mais aussi :

- Signaler toute visite chez le médecin généraliste/spécialiste, maladie, fièvre, douleurs survenues les jours précédents la séance
- Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après la séance
- Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication
- Je respecte tjs un échauffement et une récupération lors de mes activités sportives
- Je m'hydrate en buvant de l'eau régulièrement avant, pendant et après la séance



## MODALITÉS D'ADAPTATION

- L'immersion est une contrainte à part entière, et génère un stress cardiaque et vasculaire.
- Un défaut d'adaptation peut conduire à la survenue d'un œdème pulmonaire.
- L'exercice réalisé en ambiance immergée se distingue par le fait qu'au démarrage de l'effort, le volume sanguin intrathoracique est accru.
- L'exercice immergé génère des contraintes pressionnelles, inflammatoires et mécaniques sur la membrane alvéolo-capillaire, à même de déclencher un œdème pulmonaire.

- L'exercice aquatique en eau froide est une situation à risque d'incident cardiaque que ce soit chez le sujet sain ou atteint de cardiopathie.
- Chez le patient atteint d'une pathologie cardiaque et/ou d'obésité, il sera donc nécessaire de déterminer les modalités d'exercice immergé les plus adaptées à la prévention et au traitement de ces pathologies (choix du milieu, température, profondeur, durée, type de matériel).
- Dans cette perspective, il sera important d'apprécier la balance bénéfice/risque des différentes modalités d'exercice immergé.

L'activité physique ne se réduit pas qu'à la pratique sportive : **L'équivalent métabolique (MET)** est une méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense d'énergie

L'échelle d'équivalence métabolique va de 0,9 MET (sommeil) à 18 MET (course à 17,5 km/h). Plus l'intensité de l'activité est élevée, plus le nombre de MET est élevé.

| Intensité de l'activité physique (en MET) | Activités physiques   |   |  | Temps quotidien minimum recommandé d'activité physique |
|---|---|---|--|--|
|   | Quotidiennes  | Loisirs   | Sportives  |  |
| Légère (1 à 2,9 MET)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuisiner</li> <li>- Laver les vitres ou la voiture</li> <li>- Laver la vaisselle</li> <li>- Repasser</li> <li>- Dépoussiérer</li> <li>- Bricoler</li> <li>- Arroser le jardin</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jouer d'un instrument de musique</li> <li>- Billard, babyfoot</li> <li>- Conduite automobile</li> <li>- Promener le chien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pétanque</li> <li>- Bowling</li> <li>- Tennis de table</li> <li>- Danse de salon</li> <li>- Marche lente</li> <li>- Yoga</li> <li>- Stretching</li> </ul>   | Adulte 45 min<br>Enfant 60 min                         |
| Modérée (3 à 5,9 MET)                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balayer</li> <li>- Passer l'aspirateur</li> <li>- Tondre la pelouse</li> <li>- Débroussailler</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jardiner</li> <li>- Jouer avec les enfants</li> <li>- Bricolage (plus intense)</li> <li>- Pêcher</li> <li>- Chasser</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vélo</li> <li>- Natation</li> <li>- Ski alpin</li> <li>- Golf</li> <li>- Gym légère</li> <li>- Marche rapide</li> <li>- Aquagym</li> </ul>  | Adulte 30 min<br>Enfant 60 min                         |
| Intense (6 MET et +)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bêcher le jardin</li> <li>- Déménagement</li> </ul>  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Course</li> <li>- Saut à la corde</li> <li>- Nage rapide</li> <li>- VTT</li> <li>- Sports collectifs de ballons</li> <li>- Tennis</li> <li>- Sport de combat</li> <li>- Squash</li> <li>- Escalade</li> </ul> | Adulte 30 min<br>Enfant 60 min                         |

(Ref : Ainsworth BE et al., Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. Med Sci Sports Exerc 2011)

- Plus l'intensité de l'activité est élevée, plus le nombre de MET est élevé.





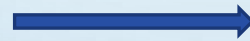
## La prescription médicale



permet de cadrer les limitations fonctionnelles au niveau :

locomoteur, cardio-respiratoire, équilibre, coordination, fatigabilité, ...

**Vous**



Médicosport des Activités subaquatiques



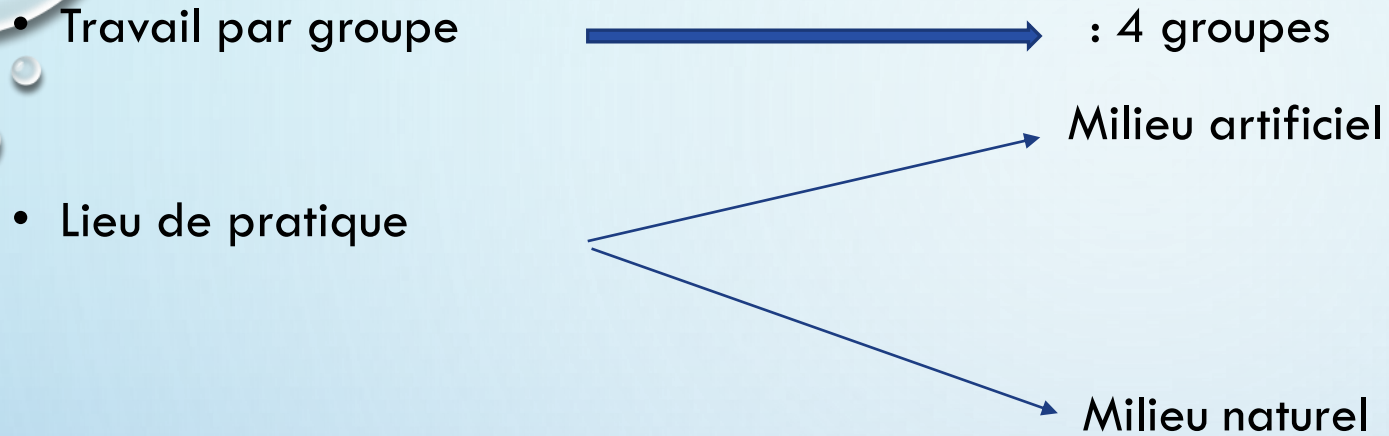
ADAPTATION EN PROPOSANT DES EXERCICES – SITUATIONS POUR REpondre AUX BESOINS DU « PATIENT »

En toute sécurité au cours de l'activité et pour la personne



Par exemple : travail aérobic (selon pathologie intensité modérée en mets ou légère si cardio-vasculaire), renforcement musculaire, travail ventilatoire, mobilité articulaire, coordination, équilibre.

• PROTOCOLES D'ACTIVITES : CONSTRUCTION D'UNE SÉANCE



Place de la séance dans une progression (12 séances) :

Milieu artificiel

Début de la progression 2<sup>ème</sup> séance  
Milieu de la progression 6<sup>ème</sup> séance  
Fin de la formation : 11<sup>ème</sup> séance

Milieu naturel

Première séance de Randonnée palmée



**Chaque séance se compose :**

- d'une phase d'accueil**
  - d'un échauffement/mise en train**
  - d'un corps de séance construit en plusieurs parties (2/3) pour permettre une courbe d'intensité progressive,**
  - d'un retour à la normale avec des étirements et de la relaxation**
  - d'une phase de bilan individualisé ou collectif selon le contexte**
- 