



# FORUM EUROPÉEN CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

## Les activités physiques adaptées au service du patient atteint de maladies cardiovasculaires en milieu libéral.

Delphine LOUAIL

EAPA

Co-gérante de Gemini Studio

[www.forumeuropeen.com](http://www.forumeuropeen.com)



# 1. Présentation de Gemini Studio



❖ Deux pôles d'activités qui cohabitent:

Mylène	Delphine
<ul style="list-style-type: none"><li>• Coach sportif</li><li>• Nutritionniste</li><li>• Préparateur mental</li><li>• 25 créneaux potentiels</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enseignante en Activités physiques adaptées</li><li>• Formée en ETP</li><li>• Professeur de Pilates adapté</li><li>• 25 créneaux potentiels</li></ul>

❖ 3 mots qui nous qualifient :

- Expertise
- Convivialité
- Bienveillance



# 1. Présentation de Gemini Studio



- Studio à taille humaine
- Accueil tout public
- Séances adaptées aux capacités de la personne et à son objectif
- 50 cours par semaine dont 25 créneaux d'APA
- Application mobile
- Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Notre système d'adhésion augmente l'assiduité des pratiquants

[Video](#)



❖ Partenaires sur le territoire :

Bretagne Sport Santé

Maison Sport santé  
(90%)

Médecins généralistes  
Cardiologues (1%)

Kinésithérapeutes



ARS : Certifié Sport Santé et bien- être



## 2. La prise en charge des maladies cardiovasculaires

1. Rendez-vous initial
2. Mise en place d'un programme: [Bilan éducatif partagé](#) (1h) et [tests physiques](#) (45min)
3. Séance de 45 min, 2 fois par semaine en groupe de 4 à 10 personnes maximum
4. Utilisation de cardiofréquencemètre obligatoire
5. Calcul de la Fc de travail max (entre 60-70% de FC Max)
6. Tests physiques toutes les 6 à 8 semaines
7. Echange avec la maison sport santé ou remise des bilans à l'adhérent si besoin



- 3 : Le parcours de Véronique : Adhérente chez Gemini Studio

*« Après trois interventions chirurgicales en treize jours , trois arrêts cardiaques et un pronostic vital engagé, mon corps à dû tout réapprendre comme parler, et marcher» .*



# Cas clinique

---

Véronique 59 ans : Pas d'antécédents médicaux avant 2018

❖ Opération le 31-01-2018 : 53 ans

Remplacement valvulaire aortique par une valve mécanique, avec monopontage de l'IVA, dans un contexte de rétrécissement valvulaire aortique symptomatique compliqué de deux reprises pour tamponnade lors de l'intervention.

Complications:

❖ Opération le 3-02-2018

Pas de diagnostic établie aujourd'hui mais une demande d'opération du ventre en urgence est faite, 3 arrêts cardiaques s'en suivent.

❖ Opération le 13-02-2018

Reprise chirurgicale par laparotomie, patiente stabilisée



# Programme d'activités physiques adaptées

---

- ❖ 2 séances par semaine de 45 min
- ❖ Séance sous forme de circuit fonctionnel
- ❖ Travail fonctionnel (Functional training) :
  - Objectif: Optimiser les différentes habilités motrices du corps afin d'être plus à l'aise dans les gestes du quotidien et plus performant dans la pratique sportive.
- ❖ Bénéfices:
  - Gain de force
  - Perte de poids
  - Augmentation de la masse musculaire
  - Augmentation de l'endurance cardiovasculaire
  - Augmentation de la confiance en soi
  - ...



# ❖ Séance type

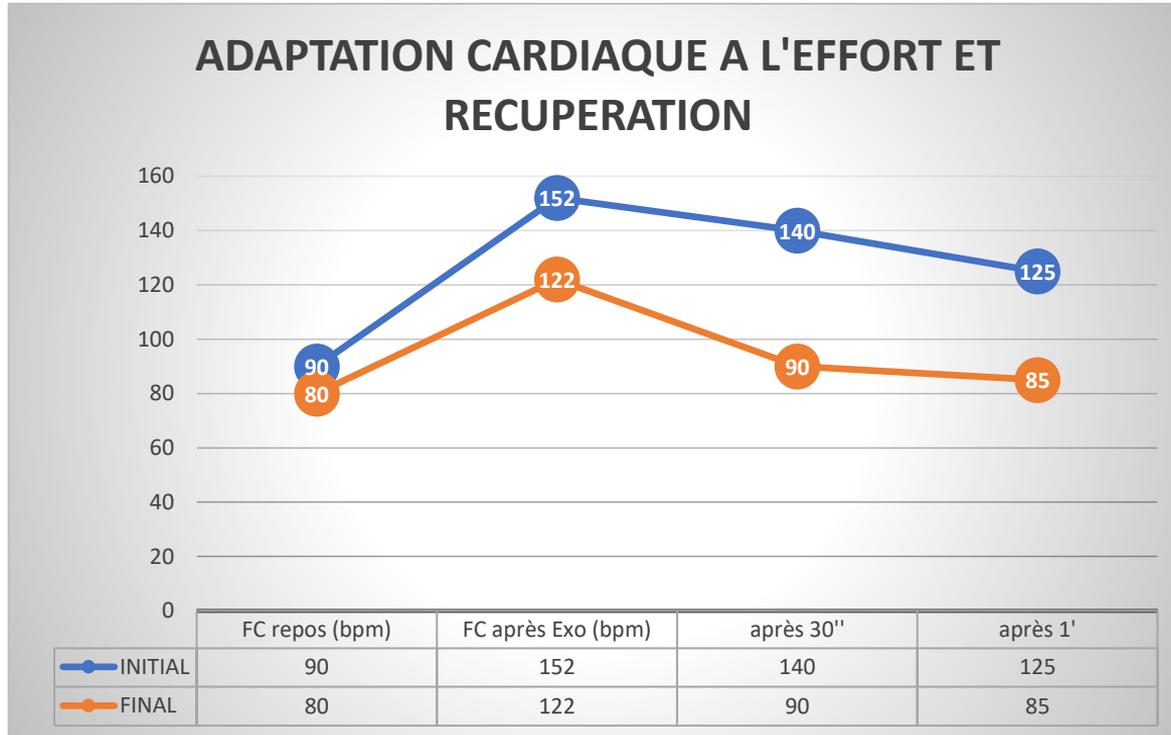
	Exercice	Technique	Séries	Temps de travail	Récupération
1	RAMEUR	Cardio Echauffement	2	5 min	1'30
2	Squat sumo sur step avec halter	Functional training	2	45sec	15sec
	Fentes alternées sur step	Functional training	4 2X2	45 sec	15sec
3	TRX : BICEPS / TRICEPS / DOS	Functional training	3X2	45sec	15sec
4	Bosu inversé équilibre unipodal	Functional training	3x2	45sec	15sec
5	Penalty box Echelle de course et agilité	Functional training	3x2	45 sec	15 sec
6	Gainage	Functional training	3	45sec	15 sec
	Gainage inversé		3		
	Enroulé de bassin		3		



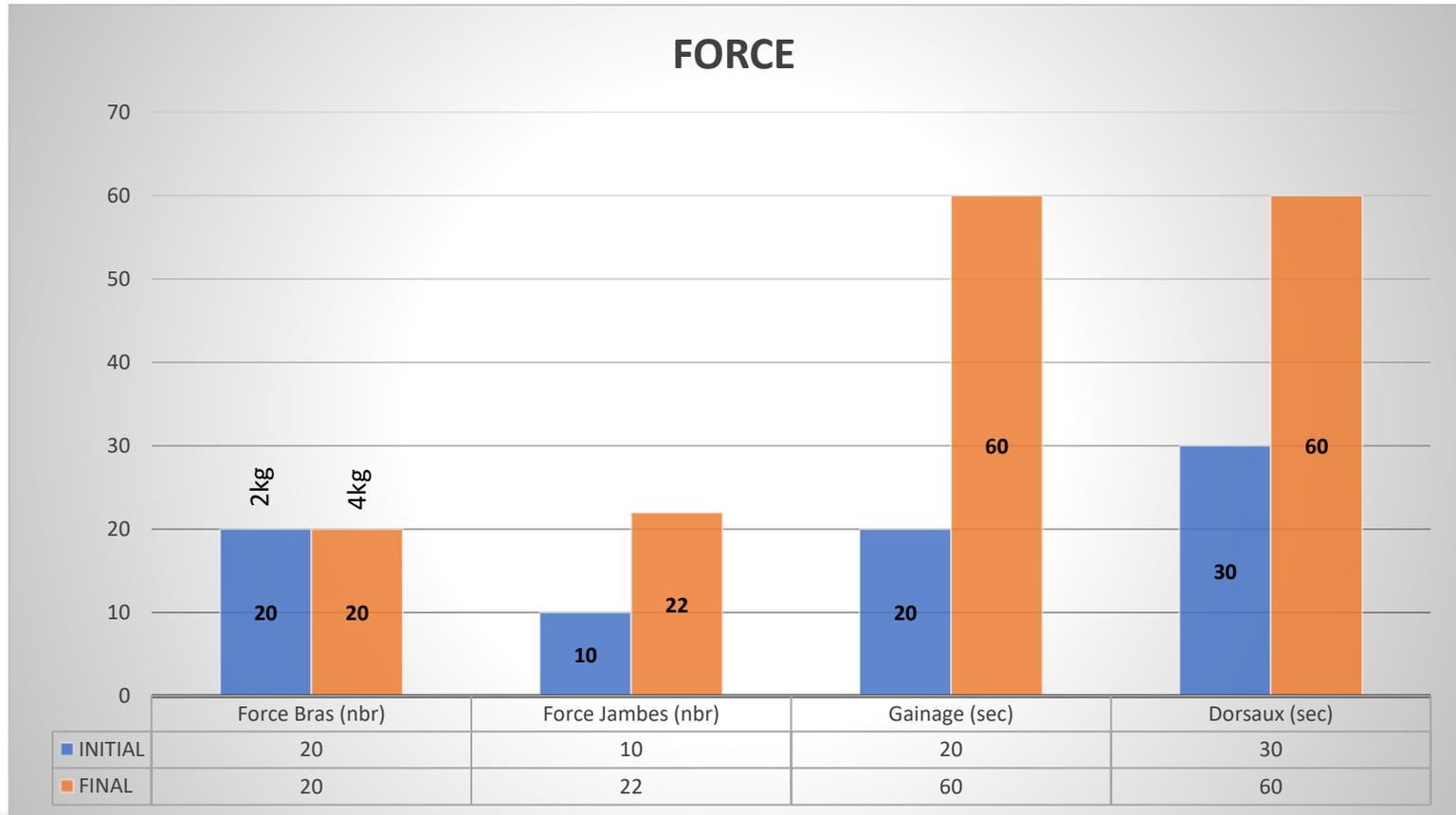
# Résultats tests

## Test Ruffier Dickson

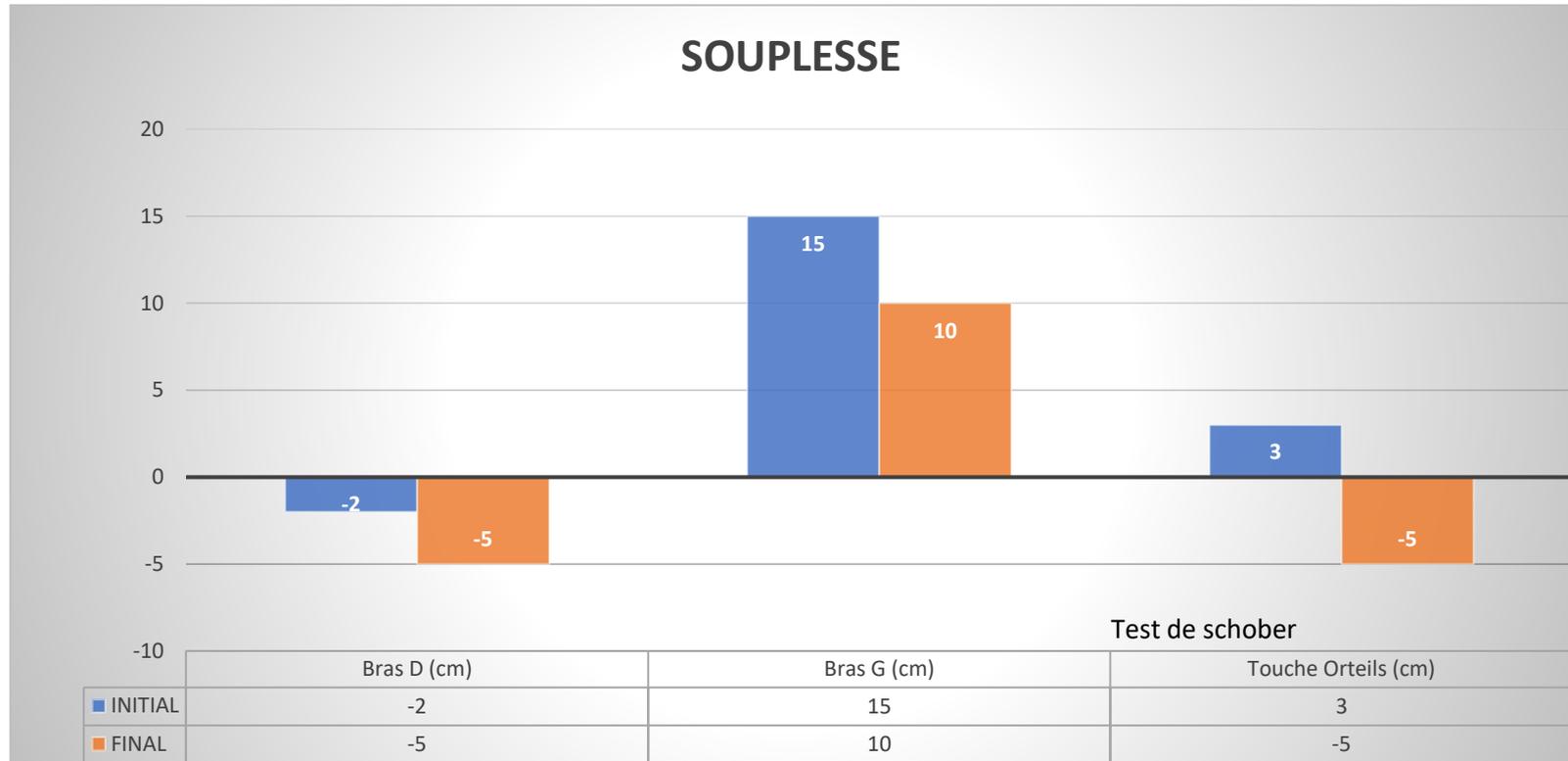
Test initial : mars 2022 / Test Final septembre 2022



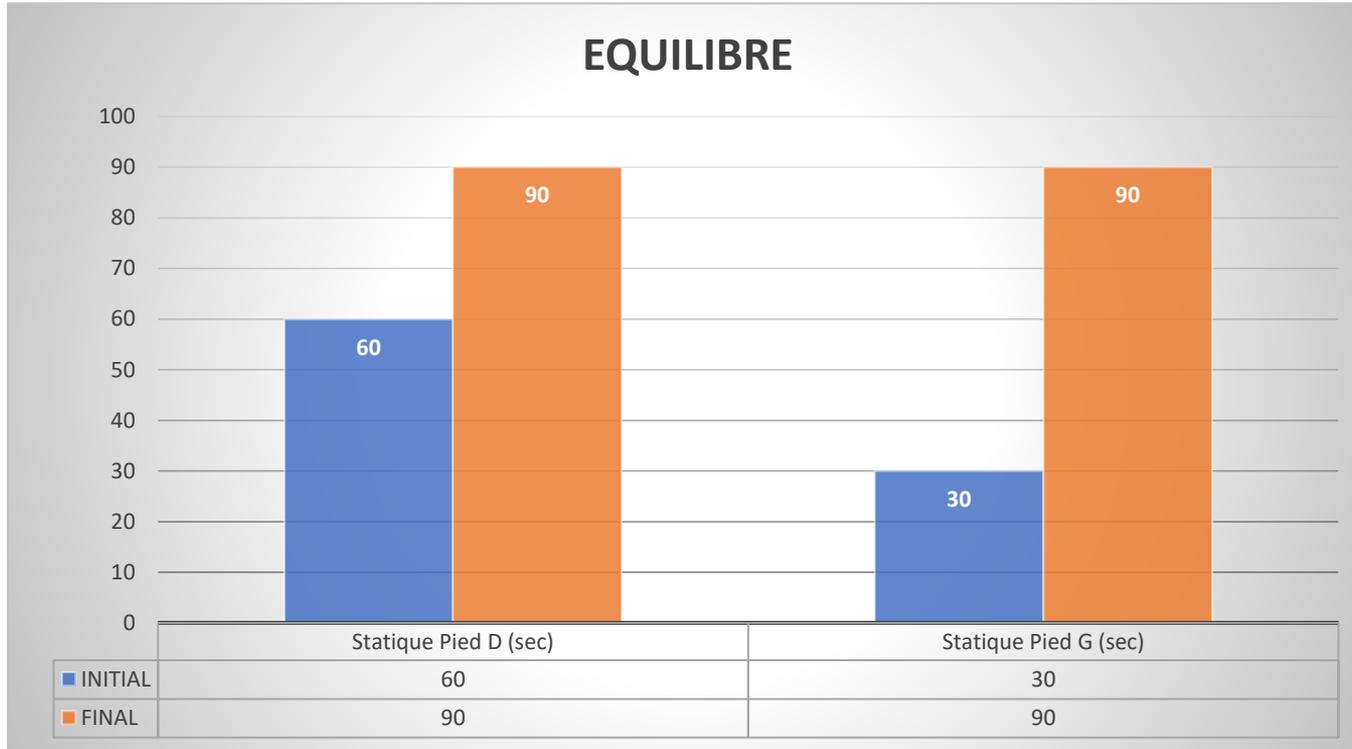
# Résultats tests



# Résultats tests



# Résultats tests



# Conclusion

---

La méthode du functional training apporte des bénéfices considérables sur l'amélioration du capital santé des patients atteints de maladies cardiovasculaires.

C'est une méthode ludique qui offre une diversité d'exercices.

Il existe un véritable manque de communication, d'informations sur les structures capables d'accueillir ce type de patient.

## Merci pour votre attention

