



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION



Mise en place de séances de « sports fédéraux » adaptées à la réadaptation cardiaque

Benjamin BOULARD

Centre Hospitalier de la Côte Fleurie

www.forumeuropeen.com

Conflits d'intérêts

Je déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt



Sommaire

1°) Introduction

- Présentation personnelle
- Présentation de l'intervention

2°) Cadre théorique

- Profil de patients
- Caractéristiques de ce type de séance
- Avantages
- Inconvénients

3°) Cadre pratique

- Identification des particularités
- Solutions théoriques
- Solutions pratiques
- Exemples pratiques

1°) Introduction

- Présentation personnelle :



Centre
Hospitalier
de la Côte Fleurie
"AU COEUR DE LA VIE"



1°) Introduction

- Présentation de l'intervention :

Interventions « non médicamenteuses » et « innovantes » en Réadaptation Cardiaque



Mise en place de séances d'APA sur le thème « Sports fédéraux » en RC

(Type : foot, basket, tennis de table ...)

- Objectifs de l'intervention :

Voir ensemble la conception et la faisabilité de ce type de séances

2°) Cadre théorique

- Profils des patients :

- Coronariens et valvulaires
- Ayant fait une épreuve d'effort
- Ayant fait 4/5 séances de réadaptation cardiaque (car non scopés)

- Caractéristique de la séance (FITT)

- => Dépend des objectifs (séance « concrète » ou « en plus »)
- F : 1 à 3 séances par semaine
 - I : Borg entre 2 et 6
 - T : globale
 - T : entre 30 et 45 minutes

2°) Cadre théorique

- Avantages :

- Aspect ludique
- Renfo/Coordination/Equilibre (Reco ESC 2020)
- Adresse/Dextérité (Motricité fine)
- Travail cardiovasculaire
- Coopération/Travail d'équipe

- Inconvénients :

- Sternotomie récente
- Dosage de l'intensité
- Chronophage (préparation des séances)
- Besoins matériels
- Aspect ludique/Volontariat

3°) Cadre pratique

- Identification des particularités des patients en SMR

Connues :

- Sternotomie (limites mécaniques)
- Faibles capacités physiques (limites physiques)
- Traitements (Anticoagulant, Hypotension)

Sous-jacentes (recueillies auprès des patients) :

- Appréhension de pratiquer de l'activité physique
- Douleurs (omoplates, épaules, bras, sterno)
- Sensation de confort à rester recroquevillé (non conseillé)

3°) Cadre pratique

- Solutions théoriques aux inconvénients

Limites/Particularités des patients	Solutions globales
Sternotomie	<ul style="list-style-type: none">- Limiter les amplitudes de mouvements- Eviter le travail avec des charges
Intensité de la pratique	<ul style="list-style-type: none">- Eduquer à <i><u>l'échelle de borg</u></i>- Rester vigilant aux attitudes
Traitements	<ul style="list-style-type: none">- Eviter tout contact (antico)- Prévoir des chaises
Appréhension	<ul style="list-style-type: none">- Rassurer, expliquer les mesures mise en places- Attendre la 2^{ème} semaine d'hospitalisation- Faire un retour en fin de séance
Douleurs	<ul style="list-style-type: none">- Prévoir des tps de récupération si on sollicite les bras- Adapter l'atelier/l'exercice- Limiter les mouvements répétés de bras levés

3°) Cadre pratique

- Solutions pratiques : Basket / Tennis de Table / Boxe

Limites/Particularité des patients	Solutions	<u>BASKET</u>	<u>TT</u>	<u>BOXE</u>
Sternotomie	<ul style="list-style-type: none">▪ Amplitudes▪ Pas de Charges	<ul style="list-style-type: none">• Ballon léger et mou• Limiter la hauteur du panier	<ul style="list-style-type: none">• Réduire la zone de jeu• Eduquer sur les « jeux de jambes »• Mettre un élastique au poignet ?	<ul style="list-style-type: none">• Sac de frappe à air• Délimiter des zones de frappes avec des cibles
Intensité de la pratique	<ul style="list-style-type: none">▪ Attitudes▪ Borg	<ul style="list-style-type: none">• Interdire la course et les sauts• Borg < 6	<ul style="list-style-type: none">• Prendre le temps avant un nouveau service• Borg < 6	<ul style="list-style-type: none">• Faire des pauses• Borg < 6
Traitements	<ul style="list-style-type: none">▪ Contact▪ Hypotension	<ul style="list-style-type: none">• Interdire les chocs• Notion de Cylindre• Prévoir chaise	<ul style="list-style-type: none">• Coin de table en mousse ?• Prévoir chaise	<ul style="list-style-type: none">• Pas de coup direct• Prévoir chaise
Appréhension	<ul style="list-style-type: none">▪ Rassurer	<ul style="list-style-type: none">• Faire des exercices simples• Montrer les exercices• Questionner à la fin	<ul style="list-style-type: none">• IDEM	<ul style="list-style-type: none">▪ IDEM
Douleurs	<ul style="list-style-type: none">▪ Tps de récup▪ Adapter	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir temps de récup entre chaque atelier/Pause boisson• Exercices simples• Varier bras/jambes	<ul style="list-style-type: none">• IDEM	<ul style="list-style-type: none">• IDEM

Exemples pratiques : « Les parcours du Cœur 2024 »

Soutenu par
 GOUVERNEMENT
 LES PARCOURS DU Cœur
 Fédération Française de Cardiologie

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09h00 - 09h20	GOÛTER D'ACCUEIL		
09h20 - 09h30	RÉVEIL MUSCULAIRE		
09h30 - 10h30	Randonnée 5 kms	Initiation Basket-Santé	OLYMPIADES
10h30 - 11h30	Tous niveaux	Initiation Taïso	Activités pour Enfants
11h30 - 12h15	Table Ronde & Discussion "Sédentarité : Un Danger à tout Âge"		
12h15 - 14h00	PAUSE REPAS - VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS Inscription au Challenge*		
14h00 - 15h00	Echauff. & Départ	Tournoi de Pétanque	OLYMPIADES
15h00 - 15h45	Challenge H. Bovin	Initiation Cardio-Training	Activités pour Enfants
15h45 - 16h30	12 kms		Château Gonflable
16h30 - 17h00	PAUSE GOÛTER & VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS		
17h00 - 17h45	Séance d'initiation à la Sophrologie	Conférence Enseignant APA "Recommandations pour ma Santé"	
17h45 - 18h00	CLÔTURE DE LA JOURNÉE		

*Se au profit du Club "Cœur & Santé" de la Côte Fleurie




Un cœur qui va, la vie qui bat !

NOS PARTENAIRES




Conclusion

- APA : Adapter une activité à une pathologie :

- Identifier les particularités de la pathologie (limites physiques/mécaniques) 
- Identifier les particularités de la discipline (demandes physiques/mécaniques) 
- Identifier les particularités de notre structure (Matériels, organisation de la journée des patients)
- Faire correspondre ses particularité 
- Garder au maximum les principes de la discipline (But du jeu)
- Incorporer des mouvements de gym

Remerciements

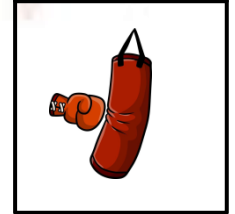
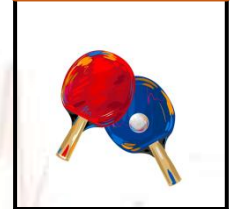
Je remercie le Dr Catherine Yanny d'avoir pensé à moi pour cette intervention

Je remercie Mme Elise BLANCHARD pour son accompagnement

Je vous remercie de votre attention

Exemple exercices Basket

- Dribbles en marchant :
 - Aller-Retour
 - Mg-Md
 - Marche arrière
 - Tallons fesses / Monté de genou / Fentes avants
- Passes :
 - Fixe/Mouvement
 - Sur un pied ? Avec flexion ?
- Tirs au panier :
 - Tirs simples, chacun son tour
 - Concours par équipe (en temps ou en %)
- Parcours
 - Exemple : Slalom => Tir => Passe/Repasse => Slalom/Obstacle => Tir
- Jeu réduits avec précautions vues précédemment (2vs2 – 3vs3, en marchant, pas de contact)



Solution pratique

Exemple exercices Tennis de Table

➤ Travail avec Robot

- Coup droit / revers
- Travailler à 2 (Chacun son tour)
- Mettre des cibles (but ou bouteilles)
- Rajouter un travail de jambes (Coordination/Renfo)



• Travail en 1vs1

- Mettre un tapis sur 1/4 de table pour condamner une zone
- Mettre des obstacles
- Par binôme : l'un joue, l'autre travail musculairement (chaise)
- Rajouter un travail de jambes (Coordination/Renfo)

➤ En double

- Chacun son coté de la table
- Mettre des obstacles
- Tournoi par équipe

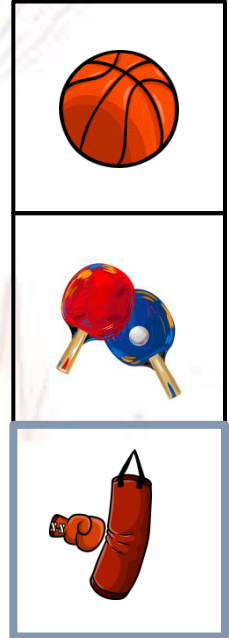


Solution pratique

Exemple exercices Boxe

➤ Sur punching-ball à air comprimé :

- Cibles a différents endroits
- Déplacement autour du sac de frappe
- Travail en répétition bras droit/ bras gauche/alternés
- Insérer des flexions tous les 2-3 coups
- Rajouter des talons fesses en même temps que le bras
- Alternner bras et pieds ?



➤ Sur « Machine à Boxe » :

- Idem

➤ Avec Pods Lumineux:

- Idem



➤ Autres ?

- Bouteilles suspendues
- Ballon de baudruches
- Combats! (Travail de coordination)

Solution pratique

Exemples pratiques : « Les parcours du Cœur 2024 »

Soutenu par
 GOUVERNEMENT
 LES PARCOURS DU Cœur
 Fédération Française de Cardiologie

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09h00 - 09h20	GOÛTER D'ACCUEIL		
09h20 - 09h30	RÉVEIL MUSCULAIRE		
09h30 - 10h30	Randonnée 5 kms	Initiation Basket-Santé	OLYMPIADES
10h30 - 11h30	Tous niveaux	Initiation Taijitsu	Activités pour Enfants
11h30 - 12h15	Table Ronde & Discussion "Sédentarité : Un Danger à tout Âge"		
12h15 - 14h00	PAUSE REPAS - VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS Inscription au Challenge*		
14h00 - 15h00	Echauff. & Départ	Tournoi de Pétanque	OLYMPIADES
15h00 - 15h45	Challenge H. Bovin	Initiation Cardio-Training	Activités pour Enfants
15h45 - 16h30	12 kms		Château Gonflable
16h30 - 17h00	PAUSE GOÛTER & VISITE DE L'ESPACE D'INFORMATIONS		
17h00 - 17h45	Séance d'initiation à la Sophrologie	Conférence Enseignant APA "Recommandations pour ma Santé"	
17h45 - 18h00	CLÔTURE DE LA JOURNÉE		

*Se au profit du Club "Cœur & Santé" de la Côte Fleurie




Un cœur qui va, la vie qui bat !

NOS PARTENAIRES




Conclusion

- APA : Adapter une activité à une pathologie :

- Identifier les particularités de la pathologie (limites physiques/mécaniques) 
- Identifier les particularités de la discipline (demandes physiques/mécaniques) 
- Identifier les particularités de notre structure (Matériels, organisation de la journée des patients)
- Faire correspondre ses particularité 
- Garder au maximum les principes de la discipline (But du jeu)
- Incorporer des mouvements de gym

Remerciements

Je remercie le Dr Catherine Yanny d'avoir pensé à moi pour cette intervention

Je remercie Mme Elise BLANCHARD pour son accompagnement

Je vous remercie de votre attention



Echelle de Borg



[Retour](#) ➤