



# MÉDICOSPORT-SANTÉ

LE DICTIONNAIRE À VISÉE MÉDICALE DES DISCIPLINES SPORTIVES

Edition AVRIL 2017

Commission médicale du Comité national  
olympique et sportif français

**Le MEDICOSPORT-SANTE a été créé par :**



**la commission médicale du Comité national  
olympique et sportif français**



**avec la collaboration de la Société française de  
médecine, de l'exercice et du sport**



**avec le soutien financier de la Fondation du Sport  
Français –Henri Sérandour -**

**Le MEDICOSPORT-SANTE a été réalisé :**

**Sous l'égide du Comité national olympique et sportif français**

**Président**

**Monsieur Denis MASSEGLIA**

**À l'initiative et par les membres de la Commission médicale du  
Comité national olympique et sportif français**

**Président**

**Docteur Alain CALMAT**

**Avec la collaboration de la Société française de médecine,  
de l'exercice et du sport**

**Président**

**Professeur André-Xavier BIGARD**

## Sommaire

<b>Avant-propos du Docteur Alain CALMAT .....</b>	<b>7</b>
<b>1. Chapitre général</b>	
<b>a. Effets sur la santé des activités physiques et sportives.....</b>	<b>9</b>
Effets bénéfiques de l'activité physique et sportive en prévention primaire et tertiaire .....	9
L'activité physique et sportive : Des bénéfices qui dépassent les effets organiques sur la santé .....	17
Les mécanismes d'action de l'activité physique sur la santé.....	19
Recommandations générales pour la pratique du Sport – Santé.....	23
<b>b. Différents types de prévention .....</b>	<b>25</b>
<b>c. Chapitre : Intérêt de l'APS sur les pathologies.....</b>	<b>27</b>
Sport et vieillissement.....	27
Maladies métaboliques (diabète, obésité) .....	43
Sport et cancer.....	59
L'activité physique et sportive dans les maladies cardiovasculaires .....	74
APS et appareil locomoteur .....	83
Troubles psychiques et activités physiques .....	102
APS et Enfant et Adolescent.....	115
<b>2. Approche par disciplines sportives</b>	
<b>a. Niveaux d'actions des fédérations par rapport à chaque pathologie.....</b>	<b>124</b>
<b>b. Liste des fédérations concernées par les protocoles dans cette nouvelle version.....</b>	<b>130</b>
<b>3. Description de la discipline et protocoles Sport-Santé</b>	
Fédération française d'athlétisme : « Athlé Santé » .....	131
Fédération française d'aviron : « Aviron santé ».....	143
Fédération française de badminton .....	156

Fédération française de basket-ball : « Basket Santé » .....	165
Fédération française de billard .....	177
Fédération française de canoë-kayak : le « pagaie-santé » .....	182
Fédération française de char à voile.....	199
Fédération française des clubs omnisports.....	210
Fédération française de course d'orientation .....	220
Fédération française de cyclisme .....	230
Fédération française de cyclotourisme.....	246
Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) .....	256
Fédération française d'escrime .....	272
Fédération française des arts énergétiques et martiaux chinois (FAEMC) : Taïchi Chuan, Qi Gong, Kung Fu .....	287
Fédération française de football .....	300
Fédération française de golf .....	309
Fédération française de gymnastique .....	320
Fédération française de handball : le « Handfit » .....	332
Fédération française de judo et D.A.....	345
Fédération française de karaté.....	356
Fédération française de montagne et escalade .....	365
Fédération française de natation Natation Santé : Nagez Forme Santé et Nagez Forme Bien-être .....	380
Fédération française de randonnée pédestre .....	392
Fédération française de la retraite sportive .....	405
Fédération française de rugby .....	414
Fédération française de ski.....	423
Fédération française de sport adapté (FFSA) : « Bouger avec le sport adapté » .....	437

---

Fédération française des sports de glace .....	452
Fédération française Sports pour Tous.....	463
Fédération française de tennis.....	476
Fédération française de tennis de table : « Ping-santé » .....	491
Fédération française de tir à l'arc .....	500
Fédération française de triathlon.....	513
Fédération française de volley-ball .....	520
Fédération sportive et culturelle de France .....	533
<b>4. Évaluation de l'intérêt des APS sur la santé .....</b>	<b>549</b>
<b>5. La commission médicale du CNOSF .....</b>	<b>551</b>
<b>6. Le Comité Médicosport-santé.....</b>	<b>552</b>
<b>7. Les Comités sport santé des fédérations.....</b>	<b>555</b>
<b>8. Définitions.....</b>	<b>559</b>
<b>9. Abréviations .....</b>	<b>562</b>
<b>10. Documents annexes.....</b>	<b>564</b>

## Avant-propos du docteur Alain CALMAT

*Président de la Commission médicale du Comité national olympique et sportif français*

Dès 2009, juste nommé président de la commission médicale du C.N.O.S.F. j'ai présenté au conseil d'administration et à son président Denis MASSIGLIA un projet de développement du sport-santé, avec cette vue un peu nouvelle du sport que j'ai proposé d'appeler le **sport pour chacun**, c'est-à-dire adapté à la condition de la personne et particulièrement à son état de santé.

En même temps où l'A.P.S.<sup>1</sup> était reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la loi de santé publique du 26 janvier 2016 (confirmant l'avis de l'H.A.S.<sup>2</sup> dans son rapport 2011), le mouvement sportif, conscient de son rôle en santé publique, proposait une offre de pratique diversifiée et encadrée. Le 9 décembre 2015 je présentai officiellement le dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives, réalisé par la commission médicale du C.N.O.S.F. : LE MEDICOSPORT-SANTE.

Le but de ce dictionnaire, dont nous présentons ici la seconde édition, est d'aider à la prescription d'A.P.S. par les médecins en particulier généralistes, mais également d'aider à la formation des responsables médicaux et de ceux du mouvement sportif.

Les fédérations sont les plus à même de proposer, avec l'aide des médecins et des techniciens, des protocoles d'activité sportive basés sur des pratiques adaptées à la santé des individus et surtout de leur motivation qui est la meilleure garantie d'une pratique pérenne si nécessaire en sport-santé.

La commission médicale du C.N.O.S.F a créé les outils nécessaires pour concrétiser ce projet. Avec la S.F.M.E.S<sup>3</sup> elle a créé le C.M.S.S<sup>4</sup> composé de spécialistes, experts médicaux et S.T.A.P.S. destiné à entrer en relation avec une nouvelle structure fédérale (comité sport-santé) facultative mais dont la création a rencontré un succès immédiat.

Cela a permis pour chaque fédération (actuellement 35 représentant 57 disciplines) d'établir un document détaillé comportant les éléments nécessaires à la meilleure connaissance dans le sport-santé.

Depuis sa première présentation le 9 décembre 2015 la médiatisation de cet ouvrage, essentiellement par le site dédié du C.N.O.S.F. ([www.franceolympique.com](http://www.franceolympique.com)) et par la presse, a permis au MEDICOSPORT SANTE de bénéficier d'une importante notoriété très positive au sein du mouvement sportif et du milieu médical mais également du regard intéressé des éditions VIDAL®, avec lesquelles le C.N.O.S.F est en passe de conclure un accord de partenariat pour transformer son contenu en fiches numériques bientôt disponibles.

Ces fiches seront un atout considérable pour le médecin traitant pour prescrire dans des conditions de sécurité et d'efficacité des A.P.S. dans les disciplines traitées.

En dehors des nouvelles fédérations s'étant ajoutés depuis la première ébauche, l'ouvrage s'est étoffé par la prise en compte de nouvelles pathologies (appareil locomoteur, psychiatrie), de

---

<sup>1</sup> Activité Physique et Sportive

<sup>2</sup> Haute Autorité de Santé

<sup>3</sup> Société Française de Médecine, de l'Exercice et du Sport

<sup>4</sup> Comité Médicosport-Santé

nouveaux terrains (enfance en particulier). Les chapitres généraux ont été développés, multipliés et mis à jour.

Cette nouvelle édition n'est pas la dernière car le sport-santé est en pleine évolution et le dispositif offert par le C.N.O.S.F est solide et rendu pérenne par la création du comité médicosport-santé dont le rôle est d'effectuer les mises à jour rendues nécessaires par l'évolution de la médecine et des techniques sportives.

## **Effets bénéfiques de l'activité physique et sportive en prévention primaire et tertiaire**

*Pr M. Duclos, Service de Médecine du Sport, CHU Clermont-Ferrand, Clermont Université,  
Université d'Auvergne, Unité de Nutrition Humaine,  
Présidente de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité*

### **1. Impact de l'activité physique sur la santé**

L'activité physique (AP) et sportive régulière est un facteur de santé à la fois en terme de prévention des principales maladies chroniques (expertise collective ANSES 2016), de maintien voire de l'amélioration du capital santé et de la prise en charge de la plupart des maladies chroniques (Expertise collective INSERM, 2008; Pedersen et al. 2015).

Quelques chiffres résumés, de façon non exhaustive, les principales données scientifiques (les données seront développées par thématique dans les chapitres suivants<sup>5</sup>) :

1) **L'inactivité physique est la première cause de mortalité évitable** dans les pays développés, devant le tabagisme. Elle est responsable de 5 millions de décès par an dans le monde et de 10% des décès en Europe (Lee et al. 2012). À l'inverse, l'activité physique régulière diminue le risque de mortalité précoce de 30% (expertise collective ANSES 2016). La quantité minimale d'AP d'intensité modérée pour obtenir cet effet est de 15 minutes de marche tous les jours (diminution la mortalité précoce de 14%), chez les sujets en bonne santé comme chez ceux présentant déjà une pathologie chronique (diabète, obésité, hypertension) (Wen et al. 2011).

Et si on tient compte de l'indice de masse corporelle (IMC), 20 minutes d'AP d'intensité modérée quotidiennes permettent de diminuer la mortalité de 16 à 30 % : -30% chez les sujets d'IMC normal et -16% chez les sujets obèses (Ekelund et al. 2016).

2) **Les maladies cardiovasculaires** représentent la première cause de mortalité chez les femmes et la 2<sup>ème</sup> cause chez les hommes. Selon l'OMS, 80% des infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral pourraient être évités si les sujets pratiquaient 30 min d'AP d'intensité modérée à intense 5 fois par semaine (150 min/sem.), arrêtaient le tabagisme et avaient une alimentation équilibrée. La pratique d'une AP régulière (indépendamment du tabagisme et de la nutrition) permet d'éviter 30% des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et accident vasculaire cérébral).

### **3) Effet de l'activité physique régulière sur la prévention des cancers**

#### **- AP et prévention de la survenue d'un cancer**

Une AP régulière permet d'éviter 20 à 25% des cancers du sein, du colon et de l'endomètre (utérus), indépendamment des autres facteurs de risque (expertise collective ANSES 2016).

---

<sup>5</sup> Certaines données développées dans ce chapitre peuvent présenter quelques redondances avec les chapitres suivants, ce qui est volontaire car il est fort probable que le lecteur ne lise pas l'ensemble du document de façon continue, mais plutôt en fonction de ses besoins (donc par chapitres).

### - Effet de l'activité physique régulière sur la prévention des récurrences de cancer

La survie relative à cinq ans des patients atteints de cancer dépasse 50 %, toutes pathologies confondues, et plus d'un tiers des 350 000 personnes diagnostiquées avec un cancer chaque année en France vont définitivement guérir de leur maladie. Ainsi, environ trois millions de personnes sont ou ont été atteints par un cancer en France. Il est important chez ces patients de maintenir une santé optimale et de minimiser les effets délétères du cancer et de ses traitements (fatigue, surpoids, stress, anxiété, déconditionnement physique et inactivité physique).

Plusieurs essais thérapeutiques et méta-analyses montrent l'effet bénéfique de l'AP régulière, AP pendant et/ou après le (les) traitement(s) du cancer sur la survie des patients, d'une part, mais aussi sur la qualité de vie après le cancer.

#### *Activité physique et survie après un cancer du côlon, du sein ou de la prostate*

Plusieurs travaux ont démontré que le niveau d'AP démarré après le diagnostic de cancer diminue significativement la mortalité globale, la mortalité par cancer et le nombre de récurrences du cancer du sein, du colon ou de la prostate.

Les données récemment publiées portant sur l'impact de l'AP dans sept cohortes prospectives de femmes porteuses d'un cancer du sein non métastaté (Ibrahim et al. 2011 ; Schmid et al. 2014), six cohortes de patients ayant un cancer colique non métastaté (Des Guetz et al. 2013) et trois cohortes de patients ayant un cancer de la prostate non métastaté (Bonn et al. 2012) suivis plusieurs années après la fin du/des traitement(s) retrouvent une association entre l'activité physique démarrée après le diagnostic du cancer et une diminution du risque relatif de décès par ce cancer mais aussi lié à d'autres causes. Une activité physique de 150 min (sein, prostate) à 3 à 4h par semaine d'intensité modérée (colon) est associée à une réduction de près de 40% du risque relatif de récurrence du cancer et à une réduction de près de 40% du risque relatif de décès par ce cancer. Ce gain de survie en cas de pratique de l'AP au décours des soins pour cancer existe en analyse multivariée intégrant les facteurs pronostiques classiques du cancer considéré.

#### *Autres effets bénéfiques de l'AP chez les patients atteints de cancer :*

Le rôle bénéfique de l'AP sur la fatigue et la qualité de vie a été démontré chez les patients atteints de cancer, pendant ou après les traitements, dans plusieurs essais thérapeutiques et méta-analyses avec haut niveau de preuve (Fong et al. 2012).

4) Le coût du **diabète de type 2** en France en 2007 s'élevait à 13 milliards d'euros auxquels s'ajouteraient quelques 5 milliards d'euros de frais indirects (diabète de type 2 : 5% des français avant 65 ans et plus de 15% après 65 ans, en progression constante ; coût annuel du traitement d'un DT2 : entre 3000 et 5900 euros par patient).

L'AP régulière peut prévenir la survenue de la moitié des diabètes de type 2 chez des sujets pré-diabétiques.

Ces résultats sont très encourageants car même si ces programmes ne font que retarder l'apparition de la maladie, le retentissement sur l'état de santé des personnes peut être important car les complications du diabète sont étroitement liées à la durée d'exposition à l'hyperglycémie et aux cofacteurs de risque vasculaire. Un retard de l'apparition du diabète pourrait également générer un retard à l'apparition de ses complications, ce qui représente un véritable bénéfice en termes de morbi-mortalité. Et c'est là le rôle de l'APS (pour une revue cf. Duclos et al. 2013)

- prévention et/ou retard à l'apparition du DT2
- diminution des facteurs de risque cardiovasculaires associés (Kodama et al. 2013)
- diminution de l'incidence des autres complications dégénératives du diabète (rein, œil, neuropathie).

5) Chez l'enfant, l'AP régulière augmente le capital osseux de 10% (capital acquis pour toute la vie), ce qui permet chez la femme de **retarder la survenue de l'ostéoporose (après la ménopause) de 13 ans** (âge moyen de la survenue de la ménopause en France 54 ans).

6) Chez la personne âgée, la pratique d'une AP peut **retarder la survenue de la dépendance (perte de l'autonomie) de 7 à 10 ans**.

7) Chaque année, le nombre de **chutes accidentelles** suivies d'un recours aux urgences hospitalières est estimé à 450 000 **chez les personnes âgées de 65 ans et plus**. Dans 37 % des cas, elles donnent lieu à une hospitalisation en court séjour après passage aux urgences. Les programmes d'AP reposant sur plusieurs types d'exercices (stimulation de l'équilibre et de la marche, exercices de renforcement musculaire), pratiqués en groupes, diminuent le taux de chutes de 29 % et le risque de chuter de 15 %. Ils sont également efficaces lorsqu'ils sont pratiqués en individuel au domicile : le taux de chutes est diminué de 32 % et le risque de chuter de 22 % (Expertise collective INSERM 2015).

8) La pratique de l'AP régulière associée à une nutrition équilibrée, sans tabagisme et sans consommation excessive d'alcool fait gagner 11 à 14 années de vie en bonne santé en plus **15 à 20 minutes de marche tous les jours (sans autre mesure comportementale associée) font gagner 3 années de vie** (Khaw et al. 2008).

9) **L'AP en milieu de travail** diminue de 32% les arrêts de travail (soit une économie de 4,2 milliards d'euros potentiels), diminue les troubles musculo-squelettiques et augmente la productivité de 12%.

Néanmoins, les études actuellement disponibles montrent que quelles que soient les tranches d'âge, l'activité physique de la population est considérée comme insuffisante au regard des recommandations de l'Organisation mondiale de la santé.

## 2. Types d'activité physique (expertise collective ANSES 2016)

### 2.1 Activités développant l'aptitude cardio-respiratoire

La capacité cardio-respiratoire, également appelée endurance aérobie, se traduit par l'aptitude à maintenir des exercices prolongés, continus ou intermittents ; c'est une forme d'endurance qui se démarque de l'endurance musculaire qui sera évoquée plus loin.

L'efficacité des activités développant l'aptitude cardio-respiratoire est jugée sur l'évolution de variables physiologiques mesurées au cours d'épreuves fonctionnelles représentatives, comme la puissance maximale aérobie (consommation maximale d'oxygène,  $VO_2max$ ) ou la capacité sous-maximale d'endurance. Des AP peuvent augmenter  $VO_2max$  de 10 à 30 % (ACSM position stand, 1998). Des marqueurs indirects de la capacité sous-maximale d'endurance peuvent également être améliorés de 10 à 20 % par l'entraînement, indépendamment de  $VO_2max$  (ACSM position stand, 1998).

#### Modalités d'amélioration de l'aptitude cardio-respiratoire

Les exercices qui développent l'aptitude cardio-respiratoire sont des activités associées à des mouvements des segments corporels qui mobilisent une masse musculaire importante, et qui doivent être maintenus sur de longues durées.

Les formes d'activités permettant de développer l'aptitude cardio-respiratoire sont nombreuses : la marche rapide, les montées d'escalier, etc. De nombreuses disciplines sportives permettent aussi de développer ces qualités, comme la course à pied, la marche nordique, le cyclisme et cyclotourisme, le ski de fond, l'aviron, la natation, etc. Ces activités seront proposées en fonction d'une intensité, d'une durée d'application et d'une fréquence hebdomadaire (ou quotidienne) de pratique.

Des études récentes ont également montré que ces exercices physiques réalisés à haute intensité, sur de courtes durées, entrecoupés de périodes de récupération, et répétés (high intensity, intermittent training, HIIT), avaient des effets aussi marqués sur l'amélioration des capacités cardio-respiratoires que des exercices d'intensité moindre et maintenus beaucoup plus longtemps (Gunnarson et al. 2012). Cette modalité de pratique est associée à une réduction du temps consacré à l'AP, ce qui peut, dans certaines conditions, être considéré comme présentant un intérêt.

## **2.2 Activités développant les fonctions musculaires**

L'AP permet de développer deux qualités essentielles et complémentaires du muscle, la force/puissance et l'endurance :

- la force musculaire est définie comme la capacité à développer une tension contre une résistance. La force maximale représente la tension maximale développée sur une période de quelques secondes. Les contractions dynamiques peuvent être développées selon 2 modalités, en mode concentrique (avec raccourcissement du corps musculaire) ou excentrique (avec étirement du corps musculaire).

La puissance musculaire est une propriété du muscle, différente de la force. La puissance représente le travail musculaire réalisé par unité de temps (soit la force/distance/unité de temps, soit la force/vitesse de contraction). La puissance musculaire développée résulte d'une interaction entre la force développée et la vitesse de contraction.

- l'endurance musculaire, ou endurance de force, peut être définie comme la capacité d'un groupe musculaire à réaliser des contractions répétées dans le temps ou une contraction unique prolongée pendant 60 à 90 secondes. Cette qualité musculaire est indispensable afin de pouvoir exprimer l'aptitude cardio-respiratoire dans la réalisation de toute AP. L'amélioration de l'endurance musculaire à la suite de la pratique d'exercices spécifiques n'a pas été particulièrement étudiée à ce jour ; c'est une propriété du muscle qui répond à l'entraînement, mais son niveau d'amélioration reste très imprécis.

### Modalités de sollicitation des fonctions musculaires

Les fonctions musculaires (force, puissance, endurance) sont sollicitées, voire développées, par le travail musculaire. La résistance contre laquelle le muscle s'exerce peut être engendrée par des activités de la vie quotidienne (montées et descentes d'escaliers, levers de chaise, port de charges, etc.) ou lors de séances dédiées (utilisation du poids du corps ou de bracelets lestés, de bandes élastiques, d'appareils spécifiques, etc.).

Le niveau de développement de l'aptitude à développer de la force avec l'entraînement spécifique dépend de l'état initial des fonctions musculaires, du type d'exercices réalisés, de leur fréquence, durée, intensité et de l'âge des sujets. On peut cependant l'évaluer à 25-30 % sur une période de 6 mois de pratique d'un entraînement dédié (Fleck et Kraemer, 1997).

## **2.3 Activités de souplesse et mobilité articulaire**

La souplesse se caractérise par la capacité à assurer l'amplitude de déplacement la plus complète possible des segments osseux autour d'une articulation. Cette propriété articulaire

qu'est sa mobilité peut être évaluée par l'amplitude maximale de l'articulation. Elle dépend de la distensibilité de la capsule articulaire, de la viscosité musculaire, de la compliance des ligaments et tendons.

## 2.4 Activités d'équilibre

L'équilibre permet d'assurer le maintien de postures contre la gravité, en dynamique ou en statique. Son importance est donc fondamentale pour la réalisation de tous les mouvements de la vie quotidienne. Chez les sujets avançant en âge, le maintien de l'équilibre et de la position érigée contribuent fortement à la prévention des chutes et au maintien de l'autonomie et à la qualité de vie.

## 2.5 Intensités d'activités physiques

Les différentes activités physiques peuvent aussi être classées en 5 grandes catégories en fonction de leur intensité estimée en MET :

- activités sédentaires < 1,6 MET ;
- 1,6 MET ≤ activités de faible intensité < 3 METs ;
- 3 METs ≤ activités d'intensité modérée < 6 METs ;
- 6 METs ≤ activités d'intensité élevée < 9 METs ;
- activités d'intensité très élevée ≥ 9 METs.

## 3. Intérêts de l'endurance et/ou du renforcement musculaire sur la santé

### 3.1 Intérêts de l'endurance sur la santé

La capacité cardio-respiratoire (cardio-respiratory fitness [CRF]) est reconnue aujourd'hui comme un facteur prédictif puissant et indépendant de mortalité. La capacité cardio-respiratoire (mesurée lors d'une épreuve d'effort, exprimée en consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub> max) ou en Metabolic Equivalent Task [MET] avec un MET = consommation d'oxygène au repos [3,5 ml/kg /min]), est un excellent témoin de la capacité individuelle d'exercice et est augmentée par l'AP régulière (cf. paragraphes précédents). Tout gain de capacité cardio-respiratoire de 1 MET s'accompagne d'une réduction de 12% de la mortalité que les sujets soient indemnes de toute pathologie cardiovasculaire ou soient porteurs d'une pathologie chronique (cardiovasculaire, métabolique ou respiratoire) (Myers et al. 2002), ceci quel que soit leur âge (60-65ans, >70 ans) (Kokkinos et al 2010).

### 3.2 Effet de l'entraînement de type renforcement musculaire sur la santé

La force et la masse musculaires sont développées au cours de l'entraînement de type renforcement musculaire. Cependant depuis une dizaine d'années, les effets démontrés de ce type d'activité physique sur la santé cardio-métabolique et osseuse ont conduit à proposer ce type d'activité physique dans les programmes d'activité physique régulière, en prévention primaire et tertiaire.

L'entraînement de type renforcement musculaire est associé à (pour une revue cf. Hurley et al. 2011) :

- augmentation de la force musculaire, des capacités physiques
- limitation de la perte de la masse et de la fonction musculaires liée au vieillissement, prévention de la sarcopénie,
- prévention de l'ostéoporose
- prévention des chutes, fractures et des incapacités fonctionnelles résultantes

- augmentation de la qualité de vie
- en présence d'un syndrome métabolique :
  - Diminution du risque de maladies cardiovasculaires
  - Diminution de l'insulino-résistance
  - Diminution de la masse grasse viscérale
  - Diminution de la pression artérielle
- diminution des facteurs de risques cardiovasculaires chez la femme ménopausée (Lee et al. 2016).

D'autres effets de ce type d'AP sont associés à la prévention et/ou à la prise en charge d'autres symptomatologies et/ou pathologies mais le niveau d'évidence est encore trop faible pour les citer.

### 3.3 Entraînement combiné : endurance et renforcement musculaire

L'association d'une AP de type endurance et renforcement musculaire est recommandée pour la prévention et la prise en charge des pathologies cardio-métaboliques : obésité, syndrome métabolique, diabète de type 2, prévention cardiovasculaire (en particulier chez femmes ménopausées), cancer, mais aussi vieillissement (prévention de la perte d'autonomie, ostéoporose, chutes, sarcopénie...).

## 4. Les recommandations d'activité physique

### 4.1 AP en prévention primaire

Les nouvelles recommandations d'AP en prévention primaire (expertise collective ANSES 2016) sont :

#### - Activité physique

Les AP développant l'aptitude cardio-respiratoire : au moins 30 min d'AP par jour, d'une AP d'intensité modérée à élevée. Ces AP devraient être répétées au moins 5 jours par semaine, et si possible tous les jours.

Les AP de renforcement musculaire contre résistance peuvent être réalisées avec ou sans charges lors des activités de la vie quotidienne (montées d'escalier, port de charges, etc.) ou lors de séances dédiées (utilisation du poids du corps ou de bracelets lestés, de bandes élastiques, etc.).

En termes de recommandations pratiques, les AP réalisées lors de séances dédiées devraient présenter les caractéristiques suivantes :

- 8 à 10 exercices différents impliquant les membres supérieurs et inférieurs, répétés 10 à 15 fois par série ; chaque série peut être répétée 2 à 3 fois ;
- ils sont recommandés 1 à 2 fois par semaine. Il conviendra de respecter 1 à 2 jours de récupération entre deux séances

Les exercices d'étirement, d'assouplissement et de mobilité articulaire : réalisés régulièrement, au minimum 2 à 3 fois par semaine

#### - Sédentarité

Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs), il est recommandé :

- de réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ;
- d'interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagné de mouvements de mobilisation musculaire.

#### **4.2 : AP en prévention secondaire ou tertiaire**

Les recommandations sont les mêmes en prévention tertiaire, mais à adapter en fonction des traitements et des pathologies. Dans tous les cas, l'AP doit être adaptée aux capacités physiques des patients, progressive et si elle est n'est pas autonome, encadrée par un professionnel de l'AP formé à la pathologie du patient.

#### **Conclusion**

L'AP pratiquée régulièrement et à tous les âges de la vie a des effets incontestables bénéfiques pour la santé, effets reposant sur des preuves scientifiques.

Pour le pratiquant, la difficulté d'une AP, quand elle est démarrée ou redémarrée après une longue période d'arrêt, est son maintien sur le long terme, voire au-delà de 3 à 6 mois. Les questions qui se posent aux médecins voulant proposer une APS à leurs patients porteurs de pathologies chroniques soit en première intention, soit en relai d'une phase de réadaptation à l'exercice en milieu spécialisé sont le plus souvent : quelle(s) activité physique et sportive leur proposer adaptée(s) à leur pathologie mais aussi à leurs goûts et d'autre part, qui soit maintenue sur le long terme ?

C'est là que l'activité sportive que peuvent proposer les fédérations sportives prend tout son intérêt : cette activité sportive sera plus structurée que celle pratiquée à titre individuel, mais aussi plus ludique, plus variée que les 150 minutes de marche ou autres activités d'endurance recommandées ; elle associera différents types d'activités physiques (endurance, renforcement musculaire, coordination, souplesse) d'intensités variables au cours de chaque séance. C'est une formidable opportunité de pratiquer une activité physique et sportive pour la santé avec un champ d'offres offrant une variété sans pareille et permettant au médecin de faire des propositions en toute connaissance du sport, de ses indications et contre-indications pour chaque pathologie.

Les points forts sont la variété, la technicité, les différents types de pratique proposés entre les mains de professionnels du sport concerné, les différents types d'entraînement pour une même pratique (endurance, renforcement musculaire, souplesse) et d'intensités, l'aspect évolutif, sans oublier le support scientifique qui sera constamment remis à jour.

#### **Références**

American College of Sports. 1998. « American College of Sports Medicine Position Stand. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults ». *Med Sci Sports Exerc* 30 (6): 975-91.

Bonn SE, Sjolander A, Lagerros YT, Wiklund F, Stattin P, Holmberg E et al. Physical activity and survival among men diagnosed with prostate cancer. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2015; 24(1):57-64.

Des Guetz G, Uzzan B, Bouillet T, Nicolas P, Chouahnia K, Zelek L et al. Impact of Physical Activity on Cancer-Specific and Overall Survival of Patients with Colorectal Cancer. *Gastroenterol Res Pract* 2013; 2013:340851.

Dollard MF, Naser DY. Worker health is good for the economy: union density and psychosocial safety climate as determinants of country differences in worker health and productivity in 31 European countries. *Soc Sci Med* 2013; 92:114-123.

- Duclos M, Oppert JM, Verges B, et al: Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. *Diabetes Metab* 39:205-216, 2013
- Ekelund U, Ward HA, Norat T, Luan J, May AM, Weiderpass E et al. Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *Am J Clin Nutr* 2015; 101(3):613-621.
- Ekelund,U., Steene-Johannessen,J., Brown,W.J., Fagerland,M.W., Owen,N., Powell,K.E., Bauman,A., & Lee,I.M. (2016) Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *Lancet* **388**, 1302-1310.
- Expertise collective ANSES 2016 ; <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0155Ra.pdf>
- Expertise collective INSERM. *Activité physique. Contextes et effets sur la santé.* 1-811. 2008. Les Editions INSERM.
- Fleck, S.J., et W.J. Kraemer. 1997. *Designing resistance training programs*. Champaign: Human kinetics.
- Fong DY, Ho JW, Hui BP, Lee AM, Macfarlane DJ, Leung SS et al. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ* 2012; 344:e70.
- Gunnarsson, T.P., P. Møller Christensen, K. Holse, D. Christiansen, et J. Bangsbo. 2012. « Effect of Additional Speed Endurance Training on Performance and Muscle Adaptations ». *Medicine and Science in Sports and Exercise* 44 (10): 1942-48.
- Hurley DM, Accili D, Stratakis CA, Karl M, Vamvakopoulos N, Rorer E et al. Point mutation causing a single amino acid substitution in the hormone binding domain of the glucocorticoid receptor in familial glucocorticoid resistance. *Journal of Clinical Investigation* 1991; 87:680-686.
- Ibrahim EM, Al-Homaidh A. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies. *Med Oncol* 2011; 28(3):753-765.
- Khaw KT, Wareham N, Bingham S, Welch A, Luben R, Day N. Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoS Med* 2008; 5(1):e12.
- Kodama S, Tanaka S, Heianza Y, et al. Association between physical activity and risk of all-cause mortality and cardiovascular disease in patients with diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care* 36:471-479, 2013
- Kokkinos P, Myers J, Faselis C, Panagiotakos DB, Doulmas M, Pittaras A et al. Exercise capacity and mortality in older men: a 20-year follow-up study. *Circulation* 2010; 122(8):790-797
- Lee DC, Schroeder EC. Resistance training improves cardiovascular health in postmenopausal women. *Menopause* 2016; 23(11):1162-1164.
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet* 2012; 380(9838):219-229.
- Milani RV, Lavie CJ. Impact of worksite wellness intervention on cardiac risk factors and one-year health care costs. *Am J Cardiol* 2009; 104(10):1389-1392.
- Myers J, Prakash M, Froelicher V, et al. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med* 346:793-801, 2002
- Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports* 2015; 25 Suppl 3:1-72.
- Wen CP, Wai JP, Tsai MK, Yang YC, Cheng TY, Lee MC et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378(9798):1244-1253.

## **L'activité physique et sportive : Des bénéfices qui dépassent les effets organiques sur la santé**

*Professeur Paul MENU, Professeur Emérite des Universités  
Madame Fabienne LEMONNIER, Santé Publique France*

Quelle que soit la tranche d'âge considérée, la pratique d'activités physiques favorise la cohésion et l'intégration sociale dès lors qu'elles sont organisées dans un cadre facilitant l'accès à tous et la mixité des publics.

Chez l'adulte, L'expertise collective publiée par l'Inserm en 2008 a conclu *que la pratique régulière d'activités physiques d'intensité modérée contribue au bien-être subjectif et à la qualité de vie globale en agissant sur les facteurs qui interviennent sur ces dimensions intégrées. Expériences affectives positives par l'intégration au groupe ou regard positif de l'autre, baisse du niveau de stress, satisfaction par rapport au corps, satisfaction par la participation active à la vie sociale. Ces répercussions psychiques sont constatées au niveau de populations pathologiques et non pathologiques.*

Chez les enfants et les adolescents, le bénéfice de l'activité physique (AP) dépasse les aspects organiques, morphologiques et cardio-vasculaires. L'impact réel de l'AP sur le développement intellectuel a été démontré depuis l'Antiquité. *Anima sana in corpore sano.* L'activité physique est un acteur efficace et bénéfique pour la concentration, l'attention et les performances scolaires. Réalisée plus de deux heures avant le coucher, elle favorise aussi un meilleur sommeil (en quantité et en qualité) et participe à la réduction des symptômes de l'anxiété et de la dépression.

La participation à une pratique sportive améliore la santé perçue, le bien-être psychologique et l'estime de soi, et diminue l'anxiété sociale.

Enfin qu'elle soit individuelle ou en équipe, l'AP est un facteur important de **l'éducation à la citoyenneté**. Le sport est l'outil idéal pour transmettre les valeurs auxquelles la citoyenneté est intrinsèquement liée. Connaître et respecter une règle, persévérer, surmonter les obstacles, agir en collaboration dans le respect de ses coéquipiers et adversaires pour atteindre un objectif commun permettent de développer un sentiment d'appartenance, des aptitudes à la vie quotidienne comme la confiance en soi, la coopération, l'écoute, l'empathie et des valeurs comme le respect de soi, des autres et la solidarité.

Chez la personne âgée, l'activité physique prévient l'apparition d'un certain nombre de phénomènes délétères liés au vieillissement, diminue les risques de dépression et de détérioration des fonctions cognitives. De plus la pratique collective est source d'échanges et de partages et permet de lutter contre l'isolement. Ainsi, l'activité physique n'agit pas seulement sur la santé physique mais également sur la santé mentale et sociale en contribuant au bien-être, à la qualité de vie et au maintien des liens sociaux.

### **Référence:**

Active education: growing evidence on physical activity and academic performance. Research Brief; Active Living research, 01/2015

Activités physiques de santé, territoires et sensibilisation des personnes âgées : une recherche interventionnelle sur le programme « Bien manger, bien bouger, bien vieillir » de la Mutualité Française Alsace : présentation publique des travaux. Elodie WIPF, Gilles VIEILLE MARCHISET. Université de Strasbourg, 2014

Un esprit en santé dans un corps actif. C. Leduc, M. Larivière. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique, 2014

The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory. Lauren B. Raine et al. PLOS ONE, September 2013 | Volume 8 | Issue 9

Promouvoir l'activité physique des jeunes. F Rostan, C. Simon, Z. Ulmer. Inpes, 2011

Les effets de l'exercice physique sur le fonctionnement cognitif de l'enfant. Mathilde St-Louis-Deschênes, Université de Montréal, 2011

Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS, 2010

Activité physique : contextes et effets sur la santé. Coll. Expertise collective, Inserm, 2008

The relationship between physical activity, self esteem and academic achievement in 12 year old children. M.S. Tremblay, J.W. Innman, J.D. Willms. Pediatric Exercise Science 2000 ; 12

## Les mécanismes d'action de l'activité physique sur la santé

*Professeur André-Xavier BIGARD,  
Président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport*

Comme en attestent de très nombreuses publications, et c'est là une des justifications du MédicoSport-Santé, l'activité physique contribue à prévenir la survenue d'un grand nombre de pathologies chroniques, mais peut aussi être intégrée dans le protocole thérapeutique de nombre de ces pathologies (Pedersen et Saltin, 2015). S'il est maintenant établi sur la base de très nombreuses études épidémiologiques que l'activité physique constitue une thérapeutique non médicamenteuse essentielle, il est fondamental de mieux comprendre les mécanismes biologiques qui rendent compte de son efficacité thérapeutique.

Les mécanismes biologiques par lesquels l'activité physique contribue à améliorer l'état clinique de patients porteurs de pathologies chroniques, à réduire l'étendue de leurs complications et le risque de récurrence sont très divers ; ils correspondent toujours à des réponses adaptatives à l'exercice physique, le plus souvent répété (contexte général des réponses à l'entraînement), et permettent soit de corriger l'un des mécanismes de la pathologie en question, soit de corriger l'une des conséquences majeures qui caractérisent sa sévérité.

### Les effets de l'activité physique sur l'origine des pathologies chroniques.

Certaines des réponses adaptatives à l'exercice permettent d'interagir directement sur un ou plusieurs mécanismes physiopathologiques à l'origine de maladies chroniques. Dans ce registre, on peut citer comme exemple :

- la production de BDNF (*brain-derived neurotrophic factor*, facteur neurotrophique dérivé du cerveau) dans le tissu cérébral, et en particulier dans l'hippocampe, en réponse à l'exercice, permet de prévenir, de limiter l'étendue, et d'améliorer l'état clinique et cognitif de personnes présentant une démence, parmi lesquelles la maladie de Alzheimer. Ces patients présentent de faibles niveaux de BDNF dans l'hippocampe (Kim et coll., 2011). Chez des personnes âgées, la pratique régulière de l'activité physique permet d'augmenter le volume de l'hippocampe, les niveaux de BDNF dans cette structure cérébrale, et les fonctions cognitives (Pajonk et coll., 2010).

- l'amélioration du transport intra-cellulaire du glucose. L'exercice répété augmente la sensibilité à l'insuline et le transport intramusculaire de glucose dépendant de la contraction. Des données maintenant anciennes ont particulièrement bien démontré que l'une des réponses majeures du tissu musculaire à l'activité physique, c'était l'augmentation de l'expression du transporteur insulino-dépendant GLUT-4 (Dela et coll., 1994). Associée à l'augmentation du réseau capillaire musculaire et au débit sanguin local, l'augmentation de la densité des transporteurs GLUT-4 contribue largement à expliquer l'augmentation du transfert de glucose dans le tissu musculaire pendant, et dans les suites d'un exercice physique ; c'est le mécanisme principalement évoqué pour expliquer l'amélioration de la sensibilité du tissu musculaire à l'insuline avec l'entraînement. Des données plus récentes démontrent que de plus, l'exercice répété améliore directement la sensibilité à l'insuline en majorant la signalisation intracellulaire activée par la liaison de l'insuline sur son récepteur, en particulier par la phosphorylation de protéines régulatrices du type TBC1 (D1 et D4) qui amplifient la pénétration insulino-

dépendante du glucose dans le tissu musculaire (Maarbjerg et coll., 2011). L'amélioration de la sensibilité du tissu musculaire à l'insuline est donc liée d'une part à l'augmentation de la densité en transporteurs du glucose de type GLUT-4, et d'autre part à l'amplification de la signalisation liée à l'insuline.

On peut aussi citer les effets de l'activité physique régulière sur :

- \* la mobilisation des acides gras stockés dans le tissu adipeux blanc sous forme de triglycérides, grâce à une baisse de l'expression des récepteurs  $\alpha$ -adrénergiques (freinateurs de la lipolyse), une meilleure réponse des récepteurs aux peptides natriurétiques (ANP, BNP), dont le rôle lipolytique est important.

- \* le transport intramusculaire des acides gras à longue chaîne libérés à partir des triglycérides des adipocytes, à la suite de l'augmentation de l'expression des transporteurs spécifiques de ces acides gras, de type FABP et FAT/CD36.

- \* le transport intramitochondrial des acides gras à longue chaîne, par une augmentation de l'expression des composants de la navette carnitine-palmitoyl transférase-1 et -2 (CPT-1, CPT-2).

- \* l'augmentation de l'expression de tous les gènes impliqués dans l'oxydation des acides gras, en particulier sous l'influence du facteur de transcription de ces gènes, le récepteur activé par les proliférateurs de peroxysomes (PPAR $\beta/\delta$ ).

Toutes ces réponses adaptatives contribuent à mieux mobiliser et oxyder les acides gras, ce qui permet de corriger l'une des caractérisations majeures du surpoids et de l'obésité.

### **Les effets de l'activité physique sur les conséquences des pathologies chroniques.**

L'activité physique peut aussi agir directement sur les conséquences fonctionnelles et biologiques de certaines pathologies. C'est ainsi que l'activité physique régulière peut corriger :

- \* la baisse des capacités oxydatives musculaires, liée soit à la pathologie d'origine, soit au déconditionnement qui s'ensuit. L'amélioration des capacités oxydatives musculaires est liée à l'activation de voies de signalisation intracellulaires dépendantes de l'AMP-kinase (AMPK) et la protéine p38, toutes deux impliquées dans la biogenèse mitochondriale.

- \* l'involution du réseau capillaire dans les muscles squelettiques, grâce à l'augmentation de l'expression de facteurs angiogéniques comme le facteur de croissance vasculaire (*vascular endothelial growth-factor*, VEGF).

- \* l'amyotrophie, par l'activation par la signalisation PI3K-Akt-mTOR impliquée directement dans le contrôle de la masse musculaire, non seulement par la modulation des synthèses protéiques, mais aussi par l'expression des atrogènes qui contrôlent de systèmes protéolytiques spécifiques.

Nombre de ces réponses aiguës ou chroniques à l'exercice physique sont liées à des modulations d'expression de gènes cibles qui subissent eux-mêmes des régulations de nature épigénétique, le plus souvent sous l'influence de facteurs métaboliques (Pareja-Galeano et coll., 2014).

Nous insisterons plus particulièrement sur les mécanismes par lesquels l'activité physique a des effets favorables sur une des conséquences systémiques de nombreuses pathologies chroniques qui a de multiples conséquences, l'inflammation de bas grade.

L'inflammation systémique de faible niveau, dite de bas grade, est à l'origine de graves conséquences organiques. L'influence de la survenue de cette inflammation a été pour la

première fois démontrée dans le cadre de l'obésité ; les auteurs démontrent alors qu'au cours de l'obésité, le tissu adipeux est rapidement inflammatoire (Hotamisligil et coll., 1993). Ils démontrent l'expression du TNF- $\alpha$  dans le tissu adipeux d'animaux obèses, comparée à des modèles animaux non obèses, associée à une insulino-résistance des tissus. Ils montrent ensuite que le traitement de ces animaux obèses avec un antagoniste du TNF- $\alpha$  augmente fortement la sensibilité des muscles squelettiques à l'insuline.

C'est la première démonstration de l'inflammation du tissu adipeux dans le cadre de l'obésité. L'inflammation de bas grade se retrouve dans de multiples pathologies (obésité, diabète de type 2, insuffisance respiratoire, athérosclérose, hypertension, démences séniles dont la maladie de Alzheimer, etc.). Les effets supposés de l'activité physique régulière sur cet état inflammatoire peuvent être envisagés en réponse à un exercice unique ou répété.

**L'exercice unique** induit un certain nombre de réponses biologiques, essentiellement par des mécanismes locaux. Ces mécanismes permettent d'évoquer un concept relativement récent, celui de « muscle endocrine », de muscle producteur de molécules pléiotropes, c'est-à-dire qui vont pouvoir être produites dans d'autres tissus et avoir des cibles multiples ; ces molécules sont maintenant regroupées sous le terme général de myokines (Pedersen 2011). Cette notion de myokine, de cytokine (peptide) produite par le muscle lors de la contraction remonte aux années 2005-2010. Une grande famille de myokines a été identifiée, et on en est maintenant à plus de 100 protéines différentes produites par le muscle squelettique au cours de la contraction.

Parmi celles-ci, l'interleukine 6 (IL-6) joue un rôle particulier dans le cadre de l'inflammation. Cette cytokine est produite par le muscle avec un effet dose, en fonction de l'intensité de l'exercice, mais aussi en fonction des conditions métaboliques du muscle (Helge et coll., 2003). Ainsi, plus l'exercice est prolongé, plus les réserves énergétiques du muscle sont diminuées, plus forte sera sa production d'IL-6. C'est bien la fibre musculaire qui produit l'IL-6 au cours de l'exercice, mais cette cytokine a ensuite des effets systémiques (Banzet et coll., 2005).

L'IL-6 a en effet des effets anti-inflammatoires parfaitement bien démontrés chez l'Homme au cours d'expérimentations au cours desquelles les auteurs démontrent que la production de TNF- $\alpha$  (interleukine pro-inflammatoire) en réponse à une injection d'endotoxine, est moins importante chez les sujets qui ont soit préalablement réalisé un exercice physique, soit ont reçu une dose filée d'IL6 durant trois heures. Il apparaît ainsi que si l'exercice a des propriétés anti-inflammatoires, c'est parce qu'il induit une production d'IL-6 (Starkie et coll., 2003).

De plus, l'IL-6 a d'autres effets, en induisant entre autre l'augmentation de production d'autres cytokines anti-inflammatoires, à l'image de l'IL-10 ou de l'antagoniste du récepteur à l'IL-1 $\beta$  (IL-1ra) (Steensberg et coll., 2003). Ainsi, l'IL-6 produite à l'exercice par le muscle, diminue l'expression de cytokines pro-inflammatoires (comme TNF- $\alpha$ ) et augmente l'expression de cytokines anti-inflammatoires (comme IL-10 ou IL-1ra).

À l'exercice physique, de nombreuses familles de protéines produites par le muscle sont susceptibles d'avoir des effets locaux mais aussi des effets systémiques ; de même, au cours de l'exercice, les réponses de deux hormones, dont le cortisol et les catécholamines contribuent à expliquer les effets anti-inflammatoires de l'exercice (Steensberg et coll., 2003). L'IL-6 transfusée induit une réponse du cortisol en augmentant sa production au sein de l'organisme.

Cette augmentation de la libération du cortisol se traduit d'une part par une démarginalisation de neutrophiles, ce mouvement d'éléments cellulaires étant totalement associé à un effet anti-inflammatoire, et d'autre part par une diminution de la concentration de lymphocytes circulants, ce qui correspond également à une situation anti-inflammatoire.

**La répétition d'exercices physiques** et l'acquisition d'un état d'entraînement vont se manifester par une cumulation des réponses anti-inflammatoires décrites ci-dessus à l'issue d'un exercice unique, mais aussi par des réponses spécifiques du tissu adipeux. Comme nous l'avons évoqué plus haut, la mobilisation et l'oxydation des acides gras, favorisées par la répétition d'exercices physiques, vont se traduire par une réduction de la taille des adipocytes ; cette réduction de la taille des adipocytes est directement impliquée dans la levée de l'état inflammatoire de bas grade.

En effet, c'est principalement la taille de ces adipocytes qui est à l'origine du développement de l'inflammation du tissu adipeux (Allen et coll., 2015).

**À titre de conclusion**, la pratique régulière de l'activité physique prévient la survenue de nombreuses pathologies chroniques et constitue une thérapeutique non-médicamenteuse pour plus de 26 maladies chroniques, au travers de mécanismes biologiques complexes dépassant de très loin la simple dépense énergétique.

L'exemple des effets anti-inflammatoires de l'exercice, effets liés d'une part à la production d'IL-6 par le muscle, et d'autre part à la réduction de l'état inflammatoire du tissu adipeux par une baisse de la taille des adipocytes illustre bien les effets biologiques complexes de l'exercice qui contribuent à expliquer ses effets sur la santé.

## Références.

- Allen J, Sun Y, Woods JA. Exercise and the regulation of inflammatory responses. *Progr Mol Biol Translat Sci.* 2015, 135, 337-354.
- Banzet S, Koulmann N, Simler N, Birot O, Sanchez H, Chapot R, Peinnequin A, Bigard X. Fibre-type specificity of interleukin-6 gene transcription during muscle contraction in rat: association with calcineurin activity. *J Physiol* 2005, 566, 839–847.
- Dela F, Ploug T, Handberg A, Petersen LN, Larsen JJ, Mikines KJ, Galbo H. Physical training increases muscle GLUT4 protein and mRNA in patients with NIDDM. *Diabetes* 1994, 43, 862–865.
- Helge JW, Stallknecht B, Pedersen BK, Galbo H, Kiens B, Richter EA. The effect of graded exercise on IL-6 release and glucose uptake in skeletal muscle. *J Physiol* 2003, 546, 299–305.
- Hotamisligil GS, Shargill NS, Spiegelman BM. Adipose expression of tumor necrosis factor- $\alpha$ : direct role in obesity-linked insulin resistance. *Science* 1993, 259, 87-91.
- Kim JM, Stewart R, Bae KY, Kim SW, Yang SJ, Park KH, Shin IS, Yoon JS. Role of BDNF val66met polymorphism on the association between physical activity and incident dementia. *Neurobiol Aging* 2011, 32, 551 e5-12.
- Maarbjerg SJ, Sylow L, Richter EA. Current understanding of increased insulin sensitivity after exercise – emerging candidates. *Acta Physiol* 2011, 202, 323-335.
- Pajonk FG, Wobrock T, Gruber O, Scherk H, Berner D, Kaizl I, Kierer A, Muller S, Oest M, Meyer T, Backens M, Schneider-Axmann T, Thornton AE, Honer WG, Falkai P. Hippocampal plasticity in response to exercise in schizophrenia. *Arch Gen Psychiatry* 2010, 67, 133–143.
- Pareja-Galeano H, Sanchis-Gomar F, Garcia-Gimenez JL. Physical exercise and epigenetic modulation: elucidating intricate mechanisms. *Sports Med.* 2014, 44, 429–36.
- Pedersen BK. Muscles and their myokines. *J. Exp. Biol.* 2011, 214, 337–346.
- Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports.* 2015, 25(Suppl) 3, 1-72.
- Starkie R, Ostrowski SR, Jauffred S, Febbraio M, Pedersen BK. Exercise and IL-6 infusion inhibit endotoxin-induced TNF- $\alpha$  production in humans. *FASEB J* 2003, 17, 884–886.
- Steensberg A, Fischer CP, Keller C, Moller K, Pedersen BK. IL-6 enhances plasma IL-1 $\alpha$ , IL-10, and cortisol in humans. *Am. J. Physiol. Endocrinol. Metab.* 2003, 285, E433-E437.

## Recommandations générales pour la pratique du Sport – Santé

*Professeur François CARRE Service de médecine du sport, CHU Pontchaillou, Université de Rennes 1-INSERM 1099*

### La prescription

Comme le décrit l'ACSM (Moore et al. 2016<sup>6</sup>), la prescription médicale de l'activité physique et/ou sportive (APS) peut être proposée selon le modèle classique comportant :

- L'indication, précisant la pathologie pour laquelle l'exercice est prescrit ;
- Les qualités que l'on cherche à développer à travers la pratique des activités physiques et/ou sportives (APS) (endurance, renforcement musculaire, équilibre, souplesse, coordination etc.) ;
- La dose hebdomadaire : le nombre de séances, leur durée et leur intensité ;
- La durée de validité de l'ordonnance et le nombre de renouvellements ;
- Les spécificités du patient, de sa pathologie et de son traitement pouvant interférer avec cette pratique d'APS.

### La gestion individualisée d'une séance d'APS

Durée et intensité de l'exercice se traduisent par un niveau de difficulté ressenti. Ce niveau peut être estimé en utilisant l'échelle de Borg (de 0 à 10), qui évalue l'effort perçu ou l'essoufflement. L'intensité des APS varie selon leur nature. Elle est appréciée par le nombre de "Metabolic Equivalent Task" (METs) mobilisés pour sa pratique. Le MET est une unité énergétique correspondant au métabolisme de repos. Les APS sont classées en fonction du nombre de METs qu'elles nécessitent de mobiliser : effort léger : 1,5 à 3 METs, modéré 3 à 6, intense 6 à 9 METS, très intense > 9 METs.

Il est important de noter que le niveau technique intervient dans le niveau énergétique de la pratique d'une APS.

Un cardiofréquencemètre peut aussi servir à chiffrer l'intensité individuelle de l'exercice en pourcentage de la fréquence cardiaque maximale du pratiquant (FC max). Cette FC max doit être de préférence déterminée individuellement et non pas en utilisant les formules de calcul théorique.

### Recommandations de bonne pratique

Toute séance d'APS comporte des phases nécessaires pour éviter les accidents cardiovasculaires et musculo- squelettiques :

- L'échauffement : Il dure de 10 à 20 min selon la nature des APS et les conditions environnementales. Il est généralement global (à l'ensemble du corps) puis se termine souvent par des exercices plus spécifiques (gestes techniques lents et de grande amplitude

<sup>6</sup> Moore GE et al. ACSM's Exercise Management For Persons With Chronic Diseases and Disabilities. Ed. Human Kinetics, Champaign, 2016 : pages 3-32

par exemple) ou une accélération progressive. Il est le plus souvent à réaliser à une difficulté équivalente à 2/10 sur l'échelle de Borg.

- Le corps de séance : variable selon l'APS

- Le retour au calme : 5 min pour ne pas interrompre brutalement l'activité

- Les étirements doux et passifs : pour limiter les sensations de raideur musculaire

L'hydratation : elle doit être régulière, à petites doses, et ne pas se limiter à la sensation de soif. Sa quantité doit tenir compte de la température et de l'humidité environnante.

Les conditions environnementales : les changements climatiques (froid/chaud) brutaux accentuent les contraintes de l'exercice physique, ce qui peut conduire à sa mauvaise tolérance. La pollution atmosphérique extérieure ou en salle peut aussi accentuer les contraintes de l'exercice physique. Il en est de même pour la présence d'allergènes.

Selon les recommandations du club des cardiologues du sport, il est fortement recommandé aux fumeurs de s'abstenir de tabac durant les 2H qui précèdent et suivent la pratique de l'APS. Il est d'autre part déconseillé de pratiquer une APS en cas de syndrome grippal ou équivalent.

La survenue de symptômes inhabituels doit conduire à arrêter la pratique de l'APS et à consulter son médecin traitant.

## Différents types de prévention

*Madame Fabienne LEMONNIER  
Santé Publique France*

### 1. Première approche : OMS (1948)

**Selon l'OMS** la prévention c'est l'ensemble des mesures prises pour limiter le nombre et la gravité d'une maladie.

L'OMS établit une classification **selon le stade d'évolution de la maladie** :

- La **prévention primaire** : il s'agit d'intervenir **avant** la maladie pour en éviter la survenue.  
Visé à réduire l'incidence (nouveaux cas).  
Prise en compte des conduites individuelles à risque (les mesures de prévention peuvent être individuelles ou collectives).  
Ex : mesures visant à changer les comportements sédentaires et l'insuffisance d'activité physique.
- La **prévention secondaire** : il s'agit d'agir **au tout début** de l'apparition de la maladie afin d'en éviter l'évolution, ou de faire disparaître les facteurs de risque.  
Visé à réduire la prévalence (nombre de personnes atteintes à un moment donné).  
Ex : pratique d'une activité physique et sportive par des personnes hypertendues ou obèses en début d'évolution, afin de faire disparaître ces facteurs de risque.
- La **prévention tertiaire** : il s'agit ici de réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie.  
Visé à favoriser la réinsertion et à réduire la perte d'autonomie.  
Ex : pratique d'une activité physique et sportive par des personnes atteintes de maladies chroniques, afin de réduire les complications, invalidités et rechutes liées à ces pathologies.

Cette **conception de la prévention, calquée sur le soin**, dirigée contre des risques et non orientée positivement vers la santé, était bien adaptée à des problèmes sanitaires (majoritairement pathologies aiguës infectieuses et accidents).

### 2. Deuxième approche : Gordon (1982)

Ce n'est plus le stade de la maladie qui caractérise la prévention mais la **population** (groupe cible) à laquelle elle s'adresse :

- **Prévention universelle** : destinée à l'ensemble de la population ou à des segments entiers de celle-ci (ex : adolescents), sans tenir compte de son état de santé, et qui rassemble les grandes règles d'hygiène et l'éducation pour la santé.  
Elle représente généralement une stratégie de santé publique.  
Ex : campagne d'information sur les recommandations du PNNS concernant l'activité physique.
- **Prévention orientée ou sélective** : qui s'adresse à des sous-groupes en fonction des risques particuliers auxquels ils sont exposés (personnes généralement en bonne santé mais ayant une plus forte probabilité de développer une maladie).  
Elle est préférable lorsque les risques sont répartis de façon inégale dans la population.  
Ex : prévention du dopage auprès des sportifs, pratique d'activité physique et sportive par des personnes sédentaires.

- **Prévention ciblée ou indiquée**, quand la présence de facteurs de risque dans des groupes spécifiques vient renforcer le danger.

Ex : pratique d'activité physique par des personnes sédentaires en surpoids ou obèses.

Les préventions sélective et indiquée demandent davantage d'efforts, du fait de la vulnérabilité plus grande des publics.

Un des défis majeurs consiste à identifier les groupes cibles pour des offres sélectives et indiquées, car on manque souvent de critères pour les différencier. De plus il existe un risque de stigmatisation des personnes.

*Gordon, R. (1983). An operational classification of disease prevention. Public Health Reports, 98, 107-109.*

### 3. Troisième approche : San Marco (2003) puis Flageolet (2008)

Ce n'est plus le stade de la maladie ni la population qui caractérisent la prévention mais **l'implication du sujet** dans sa réalisation (active ou passive).

- La prévention universelle devient la **promotion de la santé**, parce que l'on se fonde sur la participation de la cible.
- La prévention ciblée, dirigée vers les malades et ayant pour but de leur apprendre à gérer leur traitement pour éviter les complications devient **l'éducation thérapeutique**.

Ex : ateliers thérapeutiques escrime pour des personnes victimes de violences sexuelles.

*SAN MARCO, Jean-Louis. Définitions. In : BOURDILLON, F ; TUBIANA, M. Traité de prévention. Paris : Flammarion, 2009, 421 p.*

**Flageolet** propose une définition de la « prévention globale » entendue comme la **gestion de son capital santé**, s'inspirant de la définition de San Marco :

« Gestion active et responsabilisée par la personne de son capital santé dans tous les aspects de la vie. L'action de promotion de la santé, de prévention des maladies ou d'éducation thérapeutique est déclenchée par un ou des professionnels. Une participation active de la personne, ou du groupe ciblé, est systématiquement recherchée.

Quatre actions types sont retenues pour une « prévention globale » :

- **par les risques**, qui est celle mise en œuvre actuellement et concerne le champ sanitaire;  
(Ex : pratique d'APS pour les personnes sédentaires)
- **par les populations**, dans une logique d'éducation à la santé entendue globalement;  
(Ex : pratique d'APS par les seniors)
- **par les milieux de vie**, qu'il s'agit de rendre sains et favorables;  
(Ex : pratique d'APS en EHPAD)
- **par les territoires**, pour bénéficier de la connaissance et de la proximité du terrain et des populations. »

(Ex : pratique d'APS dans les quartiers sensibles)

*Rapport Flageolet sur les disparités territoriales des politiques de prévention sanitaire - 2008*

La frontière entre ces divers types de prévention est perméable. Ces approches s'appuient l'une sur l'autre, s'imbriquent et, dans l'idéal, se complètent. Il est toujours plus efficace de s'adresser en même temps aux personnes et à leur environnement, qu'il soit humain (famille, encadrants sportifs...), socio-culturel (limitation des freins économiques et culturels à la pratique) ou matériel (horaires des créneaux d'activité, accès aux matériels et équipements sportifs).

**C'est pourquoi, dans un souci de simplification, le Comité du Médicosport santé de la commission médicale du CNOSF a décidé de s'en tenir qu'à deux types de prévention : la prévention primaire et la réunion des préventions secondaire et tertiaire.**

## Sport et vieillissement

*Docteur Philippe DEJARDIN. Gériatre, médecin du sport, Paris*

*Madame Aline CONVOLTE. Doctorante ERPI, Nancy*

### Introduction

Vieillir est un processus de développement où l'homme doit évoluer et s'adapter. Évoluer, pour continuer à investir la vie dans un corps en changement et s'adapter, pour prendre ce recul nécessaire à l'acceptation de l'aboutissement de toute une vie.

On pourrait considérer que vieillir est probablement le processus de changement le plus coûteux, en termes d'énergie et de remaniement psychique, qu'un individu est amené à connaître. Le nombre et l'intensité des changements provoqués par l'avancée en âge ; le deuil des êtres chers, des objets familiers, du domicile quelquefois, mais également et surtout, le deuil de soi-même, de son intégrité physique (avec parfois l'entrée dans la perte d'autonomie) et de son intégrité psychique (lors de l'apparition de troubles cognitifs), confrontent chaque individu à ses propres capacités d'adaptation et à ce processus difficile de remise en question de son identité.

Accepter le changement, c'est donc accepter ce que l'on n'est plus, accepter ce que l'on ne sera plus, ce que l'on n'a pas pu être, ou ce qu'on ne sera jamais, c'est réaliser en fin de compte le deuil du « Soi ». Vieillir, c'est donc se retrouver, plus qu'à n'importe quel âge de l'existence, face à soi-même.

Certains s'y perdent : dépression, syndromes confusionnels, pseudo-démences, suicides ou équivalents suicidaires. Ils échouent et témoignent du difficile, voire impossible, travail de remaniement psychique que suppose l'imminence d'une fin de vie. De nombreuses psychopathologies de la sénescence témoignent de l'échec de cette rencontre : trop vulnérables, certains ne peuvent accepter cette nouvelle et ultime étape ; ils fuient dans l'oubli, le chagrin ou l'imaginaire.

D'autres, mieux armés, parviennent à dépasser cette crise existentielle : faute de pouvoir continuer d'investir leur propre vie qui s'échappe, ils la prolongent et la subliment en investissant « au-delà d'eux-mêmes » (enfants, petits-enfants, soignants, spiritualité ou religion). Ces « mieux armés » sont ceux qui, au cours de leur existence, ont réussi à acquérir une image à la fois juste et positive d'eux-mêmes : ils ont su s'aimer (estime de soi) et être aimés (sentiment de compter pour les autres) ; leur vie les satisfait pour ce qu'elle est et a été.

**Proposer un sport à des fins de santé et de bien-être, c'est contribuer à ce que la personne âgée puisse construire ses propres armes pour vivre ce processus de changement si délicat.** C'est finalement l'accompagner dans sa propre reconnaissance, dans la construction de cette personne entière, que l'âge, la maladie ou la dépendance ne suffiront plus à définir.

Cet article introduit les notions essentielles pour comprendre le vieillissement - le concept de fragilité, les dangers de la sédentarité dans l'avancée en âge et les bénéfices pouvant être retirés de la pratique d'une activité physique à des fins de santé. Il présente enfin les recommandations pour construire une offre sport-santé.

### Comprendre le vieillissement

Vieillir n'est pas une pathologie en soi. Il faut différencier le vieillissement primaire et les

pathologies associées à l'âge et les conséquences qu'elles peuvent induire chez un sujet âgé.

### 1. Le vieillissement primaire

Le vieillissement primaire (ou physiologique) est un processus variable d'un individu à l'autre. Au sein du même individu les modifications physiologiques des organes commencent à des moments et à des vitesses différents. Il dépend de facteurs intrinsèques (génétiques) et extrinsèques (modes de vie, nutrition, activités physiques, facteurs environnementaux). Dans le cadre du vieillissement primaire, on retrouve des modifications des organes (presbytie, cataracte, presbyacousie, altérations des fonctions cardiaques, respiratoires, rénales, etc.), des variations de la composition corporelle (ostéoporose, sarcopénie, diminution des réserves en eau), des modifications des performances ( $VO_2$  max, cognition, équilibre) et des changements d'or.

### 2. Les Pathologies associées à l'âge

**Les pathologies associées à l'âge peuvent être nombreuses et sont totalement indépendantes du processus de vieillissement même s'il existe une interaction entre les deux** : les premières augmentant la vulnérabilité du sujet et réciproquement le vieillissement pouvant favoriser une évolution plus rapide de certaines pathologies. Cet aspect sera développé dans le chapitre sur la fragilité. Sans être exhaustif, nous pouvons citer en pathologies associées au vieillissement, la maladie d'Alzheimer et les syndromes apparentés, la maladie de Parkinson, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète de type 2, l'arthrose (en dehors d'un contexte professionnel, sportif ou traumatique), la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), etc.

### 3. Conséquences associées au vieillissement

Très succinctement, 4 grandes composantes associées à la capacité physique sont impactées par le processus de vieillissement, décrit ci-dessous.

#### 3.1 Vieillessement et composition corporelle

La masse hydrique corporelle totale diminue avec le vieillissement. À cela vient s'ajouter la réduction de la sensation de soif et la diminution du pouvoir de concentration des urines. Tout cela concourt à un risque majoré de déshydratation (1).

Par ailleurs la malnutrition protéino-énergétique accroît le phénomène de réduction de la masse hydrique.

La réduction de la masse musculaire débute progressivement à partir de 30 ans et s'accroît dans l'avancée en âge pour atteindre 27% du poids corporel à 70 ans contre 45 % entre 20 et 30 ans (2). La diminution progressive de la masse osseuse engendre enfin une fragilisation du squelette et un risque de fracture.

#### 3.2 Vieillessement et poids

Beaucoup d'éléments concourent à la perte de poids chez le sujet vieillissant et viennent augmenter le risque d'entrée dans la perte d'autonomie :

- **Le vieillissement physico-physiologique** est un facteur clé de la perte de poids. Il peut entraîner des altérations du goût des aliments, des problèmes bucco-dentaires, une assimilation des nutriments retardée au niveau intestinal ou encore une diminution de l'absorption du calcium. De même, la baisse des rendements métaboliques du sujet âgé nécessite, à activité physique égale, des apports énergétiques supérieurs à ceux d'un sujet jeune. Enfin, la diminution de la masse hydrique participe à la perte de poids globale du sujet âgé.
- **Les maladies** représentent également des besoins augmentés de nutrition qui ne sont pas toujours pris en compte.

- **Les facteurs psycho-sociaux** viennent s'ajouter aux facteurs physiologiques et constituent une cause supplémentaire de malnutrition. Ils prennent par exemple la forme d'idées reçues, de régimes inutiles ou d'erreurs d'interprétation des recommandations nutritionnelles. Les difficultés liées au handicap comme des facteurs d'isolement social sont également des facteurs d'influence.

### 3.3 Vieillesse et cognition

La cognition est l'ensemble des fonctions qui correspondent à la mémoire, aux activités perceptives, aux activités motrices, au langage et à l'organisation de la pensée.

Le **vieillesse** entraîne une réduction modérée des performances mnésiques concernant l'acquisition d'informations nouvelles, une plus grande difficulté pour des tâches complexes, une perte progressive de l'attention. Mais, ces propos peuvent être nuancés car il existe une compensation par l'expérience, les « acquis », lorsqu'il s'agit de récupérer un savoir ou de le compléter. Par ailleurs, la pratique d'activité physique et sportive en particulier, couplée à une bonne hygiène de vie, joue un rôle majeur dans le maintien des capacités cognitives (cf. partie 5, Activité physique, quels bénéfices).

### 3.4 Vieillesse et interaction sociale

Il y a une diminution importante du réseau social chez la personne âgée. Cela débute lors du départ à la retraite, avec parfois un sentiment d'inutilité. Les incapacités (motrices, visuelles, auditives) réduisent les contacts avec l'extérieur. L'absence ou l'éloignement de la famille majore la solitude.

Cet isolement social se retrouve comme un des facteurs d'une perception négative de l'avancée en âge, d'une augmentation du risque de chutes, de troubles cognitifs d'insomnies et de recours aux médicaments (en particulier les psychotropes). La dépression nerveuse est la pathologie psychiatrique la plus fréquemment rencontrée, mais elle est largement sous-diagnostiquée et sous-traitée.

Les modifications physiques accentuent également les répercussions psychologiques du vieillissement. Le résultat est une insatisfaction et un sentiment de dévalorisation de soi, qui éloignent la volonté de maintenir une vie sociale.

Enfin, sous l'angle des événements, la perte d'un conjoint, le changement de domicile représentent des événements majeurs contingents aux risques d'entrée dans la fragilité.

## Pourquoi favoriser l'activité physique chez le sujet âgé ?

Comme disent les anglo-saxons (3), une fonction s'use quand on ne s'en sert pas : « Use it or lose it ». La sédentarité en est un parfait exemple. La sédentarité est un fléau pour notre santé récent dans l'histoire humaine. Elle ne fait que s'accroître, en France comme ailleurs, et a même été récemment qualifiée de pandémie par *The Lancet* (4). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que 60 à 85% des adultes ne sont pas suffisamment actifs pour préserver leur santé.

À des degrés divers, cette situation concerne aussi bien les hommes que les femmes et touche toutes les générations. Mais chez la personne âgée, **la sédentarité accentue les effets du vieillissement et augmente le risque de perte d'autonomie.**

A l'inverse, le simple fait de passer d'un statut de sédentaire à celui d'actif modéré entraîne des bénéfices en termes de santé. L'expertise de l'Inserm met en évidence « La relation dose-réponse entre le volume d'activité physique et le bénéfice potentiel (réduction de mortalité) ».

L'impact de la sédentarité est telle qu'en 2007, Edwige Avice présidente du Conseil National des Activités Physiques et Sportives annonçait que dans l'étude Goodwill, l'économie de dépenses de santé est estimée à 308 à 348 € par an (5).

Pour mieux comprendre l'impact de l'activité physique chez le sujet âgé, voici une déclinaison des effets bénéfiques de l'activité physique sur le processus de vieillissement.

#### - Le vieillissement des os

**Origines et conséquences.** Il se traduit principalement par la diminution progressive de la densité osseuse qui engendre une fragilisation du squelette et un risque de fracture. Cette fragilisation est plus prononcée chez la femme du fait de la ménopause. L'insuffisance d'apports en calcium et en vitamine D, mais aussi la sédentarité facilitent l'atteinte prématurée du seuil fracturaire (2).

Au-delà de 80 ans, 70% des personnes sont ostéoporotiques. À l'échelon national, 50 000 fractures du col fémoral ostéoporotiques sont diagnostiquées chaque année et quasiment autant de fractures du poignet et de tassements vertébraux. Les fractures du col fémoral peuvent entraîner une diminution de la qualité de vie (seules 25% des personnes retrouveraient leur mobilité antérieure), voire un placement en établissement (50% gardent des séquelles induisant un risque de perte d'autonomie), de longs séjours en hôpital et un taux de mortalité plus élevé (6).

L'hormone de croissance a elle aussi un rôle anabolique (synthèse) musculaire et osseux. Sa sécrétion diminue de 14 % par décennie après 20 ans (7). Ceci explique en partie la diminution de la masse maigre et l'augmentation de la masse grasse avec l'âge.

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- la densité minérale osseuse est augmentée par l'exercice physique (8),
- chez des femmes ménopausées la densité osseuse augmente de 3,8% alors que les femmes sédentaires perdaient 1,9% (9),
- associée à des apports alimentaires adaptés (protéines, calcium, vitamine D), l'activité physique permet de ralentir la perte de masse osseuse à un âge avancé (10),
- l'augmentation de la force musculaire semble être en lien avec l'augmentation de la masse osseuse (11),
- l'hormone de croissance augmente avec l'exercice (7). Ce bénéfice est d'autant plus important que l'hormone de croissance est sécrétée durant la phase de sommeil lent profond, phase dont la durée peut être très altérée (voire supprimée) chez certains sujets âgés.

#### **Avertissement.**

- les activités portées (natation, cyclisme) n'ont pas d'impact sur la densité osseuse, alors que celles proposant des exercices de musculation avec des charges obtiennent des résultats positifs (12),
- bénéfiques maintenus que si l'activité est poursuivie.

#### - Le vieillissement des muscles

**Origines et conséquences.** En vieillissant, le muscle se modifie au niveau de sa masse et de sa vigueur : c'est la sarcopénie. Étymologiquement le terme sarcopénie signifie « manque » (penia) de « chair » (sarx).

Selon la définition proposée en 2010 : « *La sarcopénie est un syndrome associant une diminution progressive et généralisée de la masse, de la force et des fonctions du muscle squelettique qui peut être à l'origine d'incapacités fonctionnelles, de diminution de la qualité de vie et d'une augmentation de la mortalité* » (13).

La réduction de la masse musculaire débute progressivement à partir de 30 ans. Cette diminution est de 1 à 2% par an à partir de 45 – 50 ans, puis de 3% par an à partir de 70 ans. Ainsi, la masse musculaire qui était en moyenne de 45% du poids du corps entre 20 et 30 ans n'est plus que de 27% à 70 ans (13).

Cependant, il est à noter que la force musculaire est davantage atteinte que la masse. La baisse de la force musculaire devient réelle après 60 ans. Au-delà d'un certain seuil, cette altération des performances musculaires affecte la qualité de la marche et induit un état de fatigue musculaire précoce qui peut rendre difficile le simple fait de se lever d'une chaise. L'origine de cette fonte musculaire est multifactorielle. Elle est due au vieillissement lui-même, mais aussi à des apports nutritionnels insuffisants (en particulier protéines et vitamines) et à un mode de vie sédentaire (14).

La sécrétion d'hormone de croissance étant stimulée par les contractions musculaires, son taux est bien inférieur chez un sédentaire que chez une personne qui est restée active. La sédentarité favorise les pertes prématurées de mobilité, qui constitue un marqueur de la fragilité, au sens gérontologique du terme, avec un risque augmenté de chutes, d'hospitalisations, de perte d'autonomie voire de décès. En outre, en tant que réservoir protéique de l'organisme, toute altération de la masse musculaire affaiblit le système immunitaire, jouant ainsi un rôle déterminant dans le syndrome de fragilité, en augmentant le risque infectieux et le risque de dépendance (15).

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- des exercices en résistance, pendant 12 semaines, ont pu amener à une réversibilité de la sarcopénie (16).

#### **Avertissement.**

- l'approche nutritionnelle n'est pas à négliger puisque l'association de l'exercice physique avec des apports protéiques s'avère être encore plus efficace (17).

### **- Le vieillissement et l'équilibre**

**Origines et conséquences.** Les chutes sont la première cause accidentelle de décès chez les plus de 65 ans (environ 12 000 morts par an). La survenue de chutes est fortement associée à l'existence d'une maladie chronique, d'une limitation due à un handicap ou d'une détresse psychologique. Chaque année en France, deux millions de chutes sont enregistrées chez les plus de 65 ans, avec un coût sociétal annuel de trois milliards d'euros (18).

Or, le manque d'activité physique favorise les troubles de l'équilibre et le risque de chute par insuffisance de stimulation des barorécepteurs situés notamment dans les articulations qui informent le cerveau de la position et des déplacements. Outre, l'hypoacousie et les déficits visuels liés à l'âge qui perturbent l'équilibre et la coordination motrice, la baisse de la fonctionnalité musculaire est fortement impliquée dans le risque de chute.

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- les risques de chutes et de fractures sont réduits lorsque les sujets âgés pratiquent régulièrement une activité physique (19),
- un entraînement combinant exercices de STEP, d'équilibre et d'endurance favorise l'augmentation de la densitométrie osseuse, de la force musculaire et de la vitesse de marche. Ces paramètres, bien qu'indépendants, sont corrélés au risque de fracture à l'occasion d'une chute (8).

### **- Sur le plan de l'endurance**

**Origines et conséquences.** La  $VO^2$  max est le reflet des performances du sujet. Elle est plus élevée chez l'homme (45 ml/mn/kg) que chez la femme (35 ml/mn/kg). Elle peut atteindre 80 ml/mn/kg chez des sportifs de haut niveau pratiquant une activité d'endurance. Chez un sujet sédentaire, la perte est de 1%  $VO^2$  max/an, à partir de 20-30 ans(20).

Le seuil de dépendance (seuil d'inconfort cardiorespiratoire entraînant une limitation des activités) est d'environ 13-14 ml/mn/kg. Il peut être facilement atteint chez une femme sédentaire vers l'âge de 80 ans, un peu plus tard chez l'homme. La présence d'un autre facteur de risque comme le tabagisme rendrait plus précoce l'atteinte de ce seuil (15).

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- l'entraînement de type endurance, chez le sujet âgé, améliore la  $VO^2$  Max dans les mêmes proportions que chez les sujets jeunes. Les gains peuvent être de l'ordre de 10 à 30% et lors d'un entraînement régulier (course à pied), la  $VO^2$  max diminue seulement de 3% par décennie (21),
- il est constaté que plus les sujets sont âgés et plus la  $VO^2$  max est basse, meilleurs sont les résultats. Les gains sont assez rapides, étant obtenus au bout de 3 mois, mais ils disparaissent en 4 mois si le sujet stoppe son activité (22).

#### - Sur le plan sociocognitif

**Origines et conséquences.** La vitesse du vieillissement normal des fonctions cognitives dépend du mode de vie, et en particulier de la pratique régulière d'une activité physique. En effet, il a été démontré que le ralentissement des fonctions est plus important chez les sujets inactifs (23).

Les maladies neuro-dégénératives sont favorisées par le vieillissement qui reste le principal facteur de risque. Néanmoins elles sont d'origine multifactorielle et le manque d'activité physique est un facteur associé à une augmentation des démences vasculaires et des maladies d'Alzheimer. Des facteurs de risque vasculaires tels que l'hypertension artérielle, le diabète et l'hypercholestérolémie (qui sont eux-mêmes corrélés à la sédentarité) favorisent la survenue de ces maladies et en accélèrent l'évolution (24).

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- les fonctions cognitives et particulièrement l'attention, sont influencées positivement par les activités physiques (25),
- existence d'un lien très fort entre la pratique d'une activité physique et la diminution du déclin cognitif (26,27).

#### **Fait marquant.**

- le ralentissement des fonctions est bien moindre chez les sujets actifs. Dans certains domaines, elles sont même maintenues au même niveau que les fonctions cognitives de jeunes sédentaires (28).

#### - Sur le plan psychologique

**Origines et conséquences.** Le vieillissement cumulé aux comportements sédentaires accentue la diminution des capacités cardio-respiratoires et physiques, notamment musculaires et peut provoquer également des répercussions psychologiques. En effet, toute dépense d'énergie diminuée entraîne une augmentation de la fatigabilité et de survenue de douleurs.

Dans ces conditions, les efforts nécessaires à l'activité physique entraînent des sentiments

négatifs qui diminuent, voire annihilent la dimension plaisir. Le résultat est une insatisfaction et un sentiment de dévalorisation de soi qui vient encore renforcer ce cercle vicieux. Ce mécanisme est plus prononcé chez le sédentaire qui n'a pas eu l'occasion de se sentir « compétent » dans le domaine de l'activité physique et ne connaît pas non plus le plaisir que celle-ci peut procurer. L'ancien sportif, quant à lui, devra « seulement » se confronter à ses pertes de performances et au déplaisir de constater la baisse de ses capacités (29).

Il est donc difficile de sortir de ce cercle vicieux malgré la connaissance que beaucoup ont des bienfaits de l'activité physique. Le manque de temps ou d'intérêt, la fatigue, des horaires inadaptés sont des arguments habituellement invoqués pour ne pas changer ses habitudes. Le sentiment de se percevoir comme incompetent est peu exprimé par les sédentaires mais interviendrait de façon significative dans leurs difficultés à s'investir dans une activité physique.

Le bien-être, la régulation du stress et l'humeur sont fortement influencés négativement par la sédentarité. Le risque de dépression est significativement augmenté au cours des maladies chroniques favorisées par un mode de vie sédentaire. Le surpoids est lié statistiquement à un faible niveau socio-économique, deux éléments qui sont des facteurs de risque d'émergence de dépression (30,31).

#### **Bénéfices de l'activité physique.**

- **Dépression.** S'il n'est pas certain que l'exercice physique puisse prévenir la dépression et ses risques de récurrence, il semble qu'une pratique régulière puisse participer à la guérison des sujets âgés (32,33),
- **Estime de soi.** Les activités physiques pratiquées en groupe permettent de lutter contre les effets délétères précédemment cités, améliorent l'estime de soi et réduisent le risque de mortalité induit par la pauvreté des relations sociales (34),
- **Sommeil.** La qualité du sommeil est considérablement améliorée par la pratique de certaines activités physiques (35,36). Les sujets s'endorment plus rapidement, se réveillent moins souvent, présentent des transitions plus régulières entre les différents cycles de sommeil avec, la plupart du temps, une augmentation de la durée du sommeil. De manière plus subjective, ces personnes rapportent être plus en forme au réveil et pendant toute la journée, même les jours où elles ne pratiquent pas.

#### **Fait marquant.**

- même débutée à un âge avancé, l'activité physique allonge l'espérance de vie (37),
- si l'activité dépasse 45 mn /1 heure, des mécanismes biologiques peuvent être mis en jeu aboutissant à la production de bêta-endorphines (38). Ces substances sont à l'origine de la sensation de bien-être perçue après l'effort. Elles ont aussi un rôle antalgique expliquant la moindre consommation médicamenteuse chez des patients douloureux chroniques.

#### **- Sur le plan de l'espérance de vie**

**Espérance de vie globale.** L'augmentation constante de l'espérance de vie concernait les générations précédentes dont les habitudes de vie étaient moins sédentaires qu'aujourd'hui. La sédentarité est responsable de facteurs de risque qui, cumulés aux effets de l'âge, peuvent faire basculer la personne dans un vieillissement dit « pathologique » et diminuer son espérance de vie.

**Bénéfices de l'activité physique.**

- une étude auprès de 900 sujets âgés de 82 ans en moyenne, suivis pendant 4 années a montré que chez les personnes les plus actives, le risque de décès était diminué de 30% (39).

**Fait marquant.**

- même débutée à un âge avancé, l'activité physique allonge l'espérance de vie (37),
- rester assis moins de trois heures par jour permettrait d'augmenter de deux ans l'espérance de vie (40).

**Concevoir une APS pour les sujets âgés**

Deux questions se posent face à l'objectif de conception d'APS pour les sujets âgés; Comment différencier les sujets âgés selon leur besoin ? Et quels dispositifs mettre en œuvre pour atteindre les bénéfices ?

**- Un sujet ou des sujets âgés ?**

Comme indiqué, le vieillissement est multi-échelle et toutes les composantes sont touchées. Néanmoins, il est possible de différencier plusieurs stades d'évolution associés au vieillissement la notion de fragilité nous permet d'y voir plus clair.

**o La notion de fragilité**

**Même s'il n'y a pas de définition universelle, la fragilité traduit un processus dynamique plutôt qu'un état (41).**

La dynamique du processus dépend des complications que peut rencontrer le sujet dans son avancée en âge. Elles peuvent se manifester sous forme de chutes, de déclin fonctionnel, d'une incapacité à effectuer les actes de la vie quotidienne, par une poly-médication ou encore par un risque accru d'hospitalisation et d'entrée en institution.

La fragilité peut également s'observer à travers des modifications biologiques mais sans que l'on puisse en tirer de théories physiopathologiques :

- augmentation de l'interleukine (IL-6), impliquée dans les processus inflammatoires,
- modifications hormonales avec diminution de l'IGF1 et de la DHEA,
- carences en micronutriments, principalement les vitamines D et E et les caroténoïdes,
- augmentation des radicaux libres.

**o Pourquoi parler de fragilité ?**

Initialement, lors de son émergence dans les années 80, dans les milieux gériatriques, la fragilité reflétait un état de vieillissement accéléré, précipitant la perte d'autonomie.

Concept pour les uns, syndrome pour les autres, la fragilité a suscité de nombreuses réflexions et a été à l'origine de plusieurs modèles, dont les limites se situent entre les deux principales approches qui ont été développées à la même époque (42) :

- celle de Linda Fried qui la définit comme une « susceptibilité physiologique liée à l'âge résultant d'une dérégulation homéostatique et une impossibilité de l'organisme à *répondre aux événements stressants* » (43). Son évaluation est limitée à l'identification de 5 indicateurs d'indicateurs.

- celle de Rockwood qui propose une approche multidimensionnelle intégrant 70 indicateurs et qui avance que « *les frontières entre la fragilité et l'avancée en âge sont si subtiles qu'il devient admis que toutes les personnes (ou presque) deviennent fragiles à un moment de leur vie* » (44).

Aujourd'hui, le concept tend à évoluer, désignant des personnes dont le risque de décompensation vers la dépendance est majoré. Ainsi pour Trivalle, « *le concept de fragilité peut se concevoir comme un vieillissement intermédiaire entre le vieillissement habituel (usual aging) et le vieillissement pathologique (pathological aging)* » (45). **De ce fait, la fragilité ne traduit plus un état mais un processus évolutif.**

**Il nous semble important d'intégrer cette notion pour structurer les interventions en activité physique et sportive afin de ne pas réduire leurs enjeux à des objectifs physico-physiologiques.** La fragilité, dans le cadre des interventions en activité physique, serait comprise sous l'angle physique et nutritionnel, mais également psychoaffectif (anxiété, dépression), cognitif (pertes mnésiques, altérations du raisonnement, diminution de la confiance en soi), sensoriel (visuel, auditif, olfactif) et social.

#### - **Quatre familles de sujets âgés pour 4 grandes catégories de dispositifs d'activité physique.**

La notion de fragilité nous amène de ce fait à retenir 4 grandes catégories de dispositifs en fonction du niveau de fragilité.

Les niveaux se déclinent comme s'en suit :

- public non-fragile, en bonne santé,
- public pré-symptomatique, pour affiner la « catégorie » des non-fragiles. Il s'agit des individus de plus 55 ans, dit pré-symptomatiques, qui possèdent au moins deux facteurs de risque cardio-vasculaire tels que définis par l'ASCM (46),
- public « pré-fragile », on retrouve une association progressive de plusieurs facteurs : exercice physique insuffisant et déséquilibre nutritionnel (ces 2 facteurs favorisant la sarcopénie), un environnement inadapté, un isolement social, des troubles psychologiques et des déficits cognitifs,
- public fragile, la transition entre stade pré-fragile et fragile est souvent provoquée par une affection aiguë ou un stress psychologique.

Un principe simple se dessine derrière ces catégories : plus le niveau de fragilité est important, plus la prise en charge du sujet lors de la pratique de l'activité physique nécessite d'être individualisée.

#### **Objectifs des dispositifs d'activité physique à destination des seniors**

Les prérequis des **dispositifs d'activité physique sont déterminés tout autant par la recherche de bénéfices que celle de minimisation des risques.** Le tableau 1 introduit les objectifs des activités physiques.

On peut avancer que plus le niveau de fragilité est important, plus les bénéfices pouvant être retirés de l'activité physique peuvent être conséquents, tout du moins jusqu'au stade de pré-fragilité.

Par ailleurs, plusieurs **exigences doivent être satisfaites par les dispositifs pour atteindre les objectifs cités dans le tableau.**

Ces exigences sont à la fois **qualitatives et quantitatives**. Nous les avons définies selon les caractéristiques particulières de la fragilité et fonction de la « dose-réponse ».

## 1. Exigences qualitatives

	Objectifs généraux	Facteurs d'influence	Objectifs opérationnels
<b>Senior en bonne santé de plus 55 ans</b>	Retarder/Prévenir la fragilité. Promotion de la santé et prévention.	Agir en fonction des déterminants liés à la trajectoire de vie : Biologiques Psychologiques Sociaux Sociétaux Environnementaux	Prévenir et promouvoir les comportements favorables. (enjeux de santé publique)
<b>Senior pré-symptomatique</b>	Retarder /prévenir l'apparition de maladie.	Agir en fonction des facteurs de risque existants : Tabagisme Pression artérielle Diabète Cholestérol ...	Modifier les facteurs de risque
<b>Senior pré-fragile</b>	Retarder/ Prévenir les issues défavorables de la fragilité.	Agir en fonction de conséquences : Sarcopénie/Diminution force et puissance musculaire MI/MS Sensation de fatigue Diminution vitesse et coordination exécution des mouvements Diminution de l'endurance Déficience cognitive Symptôme de dépression...	Gérer les facteurs de risque et les conséquences liées la diminution des ressources et capacités
<b>Senior fragile</b>	Retarder/ Prévenir les issues défavorables de la fragilité. Améliorer la qualité de vie.	Agir en fonction des effets néfastes des conséquences de la fragilité : Limitations fonctionnelles Institutionnalisation Alitement Hospitalisation	Gérer les facteurs de risque et les conséquences liées à la diminution des ressources et capacités

**TABLEAU 1 : Exigences qualitatives des dispositifs d'activité physique fonction des spécificités du public cible**

## 2. Exigences quantitatives

### 2.1 Rappel des recommandations de bases

Selon l'OMS (47), il est recommandé de réaliser une pratique régulière d'activité physique au cours d'une semaine, c'est-à-dire (cf. tableau 2) :

- OU au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, soit 30 minutes d'exercice physique d'intensité modérée 5 fois par semaine,
- OU au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue,

soit 15 minutes d'exercice physique d'intensité élevée 5 fois par semaine,

OU une combinaison des deux, par exemple, 15 minutes d'exercice physique d'intensité modérée et 10 minutes d'intensité élevée, 5 fois par semaine.

<b>Recommandations</b>	
<b>Fréquence</b>	5 fois par semaine d'exercice modéré, ou 3 fois par semaine d'exercice vigoureux, ou une combinaison d'exercice modéré et vigoureux est recommandée.
<b>Intensité</b>	Intensité modérée et / ou vigoureuse est recommandée pour la plupart des adultes.  Exercice d'intensité faible à modérée peut être bénéfique chez les personnes déconditionnées.
<b>Temps</b>	30 à 60 minutes d'exercice d'intensité modérée, ou 20 à 60 minutes d'exercice vigoureux, ou une combinaison d'exercice modéré et vigoureux par jour est recommandée pour la plupart des adultes.
<b>Type</b>	Réaliser des exercices impliquant les principaux groupes musculaires de façon continue et rythmique.
<b>Volume</b>	Un volume cible de 500 -1000 METs par minute par semaine est recommandé. En dessous de ce volume, il peut y avoir des bénéfices pour les personnes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas atteindre cette quantité d'exercice.
<b>Adaptation</b>	L'exercice peut être effectué durant une séance (continue) ou en plusieurs sessions de 10 minutes pour accumuler la durée et le volume d'exercice par jour souhaité.  Les épisodes d'exercice inférieurs à 10 minutes peuvent être bénéfiques pour des personnes très déconditionnées.
<b>Progression</b>	Une progression graduelle du volume d'entraînement par ajustement de la durée de l'exercice, de la fréquence et/ou de l'intensité peut être envisagée jusqu'à ce que l'objectif de l'exercice désiré soit atteint.  => Cette approche peut améliorer l'adhérence et réduire les risques de blessures musculo-squelettiques et les événements cardiaques indésirables.

**TABLEAU 2 : Exercice de type aérobie (48)**

Toujours selon l'OMS (47), des exercices spécifiques doivent être réalisés pour :

- renforcer les muscles et les os (cf. tableau 2),
- maintenir l'amplitude de mouvement et la souplesse musculaire. Ils font appel aux principaux groupes musculaires et doivent être réalisés au moins 2 jours par semaine avec un respect du principe de progressivité (cf. tableau 3).

<b>Recommandations</b>	
<b>Fréquence</b>	Chaque groupe musculaire doit être sollicité sur 2 à 3 jours chaque semaine.

<b>Intensité</b>	<p>Pour les sujets actifs mais non sportifs : réaliser des exercices entre 60% et 70% du maximum sur 1 répétition (1-RM). L'objectif sur ce type d'exercice est d'améliorer la puissance musculaire.</p> <p>Pour les sujets actifs et sportifs : réaliser des exercices à 80% de 1-RM. L'objectif sur ce type d'exercice est d'améliorer la puissance musculaire.</p> <p>Pour les sujets sédentaires de plus de 65 ans : réaliser des exercices entre 40% et 50% de 1-RM. L'objectif sur ce type d'exercice est d'améliorer l'endurance et la force musculaire.</p> <p>Pour des sujets ayant des limitations fonctionnelles : réaliser des exercices entre 20% et 50% de 1-RM. L'objectif sur ce type d'exercice est d'améliorer l'endurance musculaire.</p>
<b>Type</b>	<p>Des exercices de résistance pour chacun des groupes musculaires sont recommandés.</p> <p>Des exercices multi-articulaires touchant plus d'un groupe musculaire et ciblant les groupes de muscles agonistes et antagonistes sont recommandés pour tous.</p>
<b>Répétition</b>	<p>8-12 répétitions sont recommandées pour améliorer la force et la puissance pour la plupart des adultes.</p> <p>10-15 répétitions sont efficaces dans l'amélioration de la force chez les personnes plus âgées.</p> <p>15-20 répétitions sont recommandées pour améliorer l'endurance musculaire.</p> <p>Un intervalle de repos de 2-3 minutes entre chaque série est efficace.</p> <p>Un temps de repos supérieur à 48 h entre les sessions pour chaque groupe musculaire est recommandé.</p>
<b>Progression</b>	<p>Une progression graduelle de la charge, et/ou du nombre de répétitions par série, et/ou une augmentation de la fréquence sont recommandées.</p>

**TABLEAU 3 : Recommandations exercice de renforcement musculaire (48)**

<b>Recommandations</b>	
<b>Fréquence</b>	<p>Une série d'exercices de souplesse pour chaque grande unité musculaire est recommandé.</p>
<b>Temps</b>	<p>Un objectif raisonnable est d'effectuer 60 secondes de temps d'étirement total pour chaque exercice de souplesse.</p>
<b>Type</b>	<p>Flexibilité statique (c'est à dire, active ou passive) ou la souplesse dynamique sont efficaces.</p>
<b>Répétition</b>	<p>Une répétition de chaque exercice de souplesse 2 à 4 fois est recommandée.</p> <p>L'exercice de souplesse est plus efficace lorsque le muscle est échauffé par l'activité aérobique d'intensité légère à modérée.</p>

**TABLEAU 4 : Recommandations exercice de flexibilité (48)**

## 2.2 L'adaptation des recommandations.

Si l'individu est loin d'atteindre 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée et que cela semble difficilement réalisable, il est possible d'adapter dans un premier temps les recommandations. Pour commencer, il peut être réalisé 10 minutes par jour d'une activité physique d'intensité modérée. Par la suite, il est recommandé d'augmenter la fréquence des périodes de pratique et enfin d'augmenter progressivement l'intensité. Ces recommandations s'appliquent aux adultes de tous âges. Par ailleurs, la diminution des capacités fonctionnelles et le déconditionnement physique chez les personnes âgées impliquent de travailler sur l'ensemble des composantes de la condition physique :

- Maintien et renforcement de la capacité aérobie,
- Renforcement de l'endurance et de la force musculaire,
- Maintien et développement de la souplesse (flexibilité).

Les personnes à fort risque de chute ou possédant des limitations fonctionnelles peuvent également bénéficier d'exercices neuro-moteurs (cf. tableau 5) spécifiques pour améliorer l'équilibre, l'agilité et le développement de la proprioception en plus des autres composantes.

<b>Recommandations</b>	
<b>Fréquence</b>	> 2-3 jours par semaine sont recommandés
<b>Temps</b>	> 20-30 min par semaine peut être nécessaire
<b>Type</b>	Exercices de motricité (par exemple, l'équilibre, l'agilité, la coordination, la marche), exercices proprioceptifs avec diverses activités (par exemple, le tai chi, yoga) sont recommandés pour les personnes âgées afin d'améliorer et maintenir la fonction physique et réduire les chutes chez les personnes à risque.

**TABLEAU 5 : Recommandations exercice neuro-moteurs (48)**

## Conclusion

L'activité physique et sportive peut permettre de diminuer voir retarder les effets du vieillissement et augmenter l'espérance de vie sans incapacité.

Pour atteindre cet objectif, la notion de fragilité est particulièrement intéressante pour cadrer et adapter un dispositif d'APS en fonction des besoins du sujet âgé. Elle a été choisie pour structurer les interventions en activité physique et sportive afin d'englober toutes les facettes du senior et de sa prise en charge.

À travers cette notion, il a été possible de dégager quatre typologies de dispositif d'APS, représentant chacune un équilibre entre les bénéfices pouvant être apportés par l'APS et les risques devant être minimisés lors de cette même pratique (tableau 1).

Enfin de compte, si l'on devait retenir un élément central, le principe de **progressivité** serait alors l'élément clé autour duquel chaque programme d'APS à destination des sujets âgés devrait se construire.

## Bibliographie

1. Mézière A, Paillaud E, Plaud B. Anesthésie de la personne âgée. *Presse Med* [Internet]. 2013;42(2):197–201. Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0755498212006252>
2. Tremblay MS, Colley RC, Saunders TJ, Healy GN, Owen N. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2010 Dec;35(6):725–40.
3. Corcoran PJ. Use it or lose it--the hazards of bed rest and inactivity. *West J Med*. 1991;154(5):536–8.
4. Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, et al. The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* [Internet]. 2012;380(9838):294–305. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/%5Cnhttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673612608988>
5. Goodwill Management. Etude de l'impact économique de l'Activité Physique et Sportive (APS) sur l'entreprise, le salarié et la société civile. 2015.
6. Chapurlat R. Épidémiologie De L'Ostéoporose. *J Soc Biol* [Internet]. 2008;202(4):251–5. Available from: <http://www.biologie-journal.org/10.1051/jbio:2008033>
7. Weltman A, Weltman JY, Schurrer R, Evans WS, Veldhuis JD, Rogol AD. Endurance training amplifies the pulsatile release of growth hormone: effects of training intensity. *J Appl Physiol* (Bethesda, Md 1985). 1992;72(6):2188–96.
8. Englund U, Littbrand H, Sondell A, Pettersson U, Bucht G. A 1-year combined weight-bearing training program is beneficial for bone mineral density and neuromuscular function in older women. *Osteoporos Int*. 2005 Sep;16(9):1117–23.
9. Aquatias S, Arnal J, Rivière D, Bilard J. Activité physique: contextes et effets sur la santé [Internet]. Institut National de la santé et de la recherche médicale. 2008. 1-147 p. Available from: <http://lara.inist.fr/handle/2332/1447>
10. Borer KT. Physical Activity in the Prevention and Amelioration of Osteoporosis in Women. *Sport Med*. 2005;35(9):779–830.
11. Blain H, Vuillemin A, Blain A, Jeandel C. The preventive effects of physical activity in the elderly. *Presse Med*. 2000;29(22):1240–8.
12. Kerr D, Ackland T, Maslen B, Morton A, Prince R. Resistance training over 2 years increases bone mass in calcium-replete postmenopausal women. *J Bone Miner Res*. 2001 Jan 1;16(1):175–81.
13. Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, Boirie Y, Cedeholm T, Landi F, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *Oxford Journals* [Internet]. 2010;412–23. Available from: <http://ageing.oxfordjournals.org/content/39/4/412.full?sid=95e2ce28-dc02-4588-9d6a-f1b690bb9e5a>
14. Duclos M. Activité physique et nutrition: un tandem indissociable. *Med Nutr* [Internet]. 2010; Available from: <http://www.medecine-nutrition.org/articles/mnut/pdf/2010/01/mnut2010461p16.pdf>
15. Rolland Y, Benetos A, Gentric A, Ankri J, Blanchard F, Bonnefoy M, et al. Frailty in older population: a brief position paper from the French society of geriatrics and gerontology. *Geriatr Psychol Neuropsychiatr Vieil* [Internet]. 2011;9(4):387–90. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22182814>
16. Harridge SDR, Kryger A, Stensgaard A. Knee Extensor Strength , Activation , and Size in Very Elderly People Following Strength Training. *Muscle and Nerve*. 1999 Jul;22(July):831–9.
17. Talluri J, Rondanelli M, Klersy C, Terracol G, Talluri J, Maugeri R, et al. Whey protein , amino acids , and vitamin D supplementation with physical activity increases fat-free mass and strength , functionality , and quality of life and decreases inflammation ... quality of life and decreases inflammation in sarcopenic elderly 1 . *Am J Clin Nutr*. 2016;103(February):830–40.
18. Richard JB, Thélot B, Beck F. Accidents de la vie courante 2010. Inpes, Baromètre Santé [Internet]. 2012;24. Available from: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1437.pdf>
19. Sherrington C, Lord SR, Finch CF. Physical activity interventions to prevent falls among older people: update of the evidence. *J Sci Med Sport* [Internet]. 2004;7(1, Supplement 1):43–51. Available from: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244004802779>
20. Astrand I, Astrand PO, Hallbäck I, Kilbom A. Reduction in maximal oxygen uptake with age. *J Appl*

- Physiol [Internet]. 1973;35(5):649–54. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4770349>
21. Bonnefoy M. Bénéfices de l'activité physique chez le sujet âgé. *Revue Geriatr* [Internet]. 2000; Available from: <http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsid=1430673>
  22. Andersen LB, Schnohr P, Schroll M, Hein HO. All-Cause Mortality Associated With Physical Activity During Leisure Time, Work, Sports, and Cycling to Work. *Arch Intern*. 2000;160:1621–8.
  23. Perrot A., Maillot P., Langlois F. BJ. Physical activity, Aging and Cognitive Abilities. *Cognitive Aging: Causes, Processes and Effects*. NOVA Scien. 2009.
  24. Pope SK, Shue VM, Beck C. Will a healthy lifestyle help prevent Alzheimer's disease? *Annu Rev Public Health* [Internet]. 2003 Jan;24(79):111–32. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12415146>
  25. Rosano C, Simonsick EM, Harris TB, Kritchevsky SB, Brach J, Visser M, et al. Association between physical and cognitive function in healthy elderly: the health, aging and body composition study. *Neuroepidemiology* [Internet]. 2005;24(1–2):8–14. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15459503>
  26. Groot C, Hooghiemstra AM, Raijmakers PG, van Berckel, Scheltens P, Scherder EJ, et al. The effect of physical activity on cognitive function in patients with dementia: A meta-analysis of randomized control trials. *Ageing Res*. 2016;25:13–23.
  27. Abbott RD, White LR, Ross GW, Masaki KH, Curb JD, Petrovitch H. Walking and dementia in physically capable elderly men. *J Am Med Assoc* [Internet]. 2004;292(12):1447–53. Available from: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=199484>
  28. Yaffe K, Peltz C, ... SE. Trajectoires cognitives à long terme et mortalité chez les femmes âgées. *Les Journaux* [Internet]. 2016; Available from: <http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/content/early/2016/02/02/gerona.glw003.short>
  29. Stephan Y. L'arrêt de carrière sportive de haut niveau : un phénomène dynamique et multidimensionnel. *Sci Mot*. 2005;(54):35–62.
  30. Messier L. Association entre la dépression et les comportements reliés aux habitudes de vie et aux soins du diabète dans la population diabétique du Québec. 2012; Available from: <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/8482>
  31. Messier L, Schmitz N, Elisha B, Gariépy G, Malla A, Lesage A, et al. Lifestyle and care indicators in individuals with major, minor and no depression: A community-based diabetes study in Quebec. *Can J Diabetes* [Internet]. 2011;35(1):22–30. Available from: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-79955164698&partnerID=40&md5=ec3de012f198cd8f8a5c79d845d8f09f>
  32. Gallagher D, Kiss A, Lanctot K, Herrmann N. Depressive symptoms and cognitive decline: A longitudinal analysis of potentially modifiable risk factors in community dwelling older adults. *J Affect Disord* [Internet]. 2016;190:235–40. Available from: <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord%7B%7Dfrom=export%7B%7D&L606735675%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.09.046%5Cnhttp://sfx.library.uu.nl/utrecht?sid=EMBASE%7B%7D&issn=15732517%7B%7D&doi=10.1016/j.jad.2015.09.046%7B%7D&title>
  33. BW P, WJ R, Pandya J, ME M, M DB, WB A, et al. Exercise and depressive symptoms: a comparison of aerobic and resistance exercise effects on emotional and physical function in older persons with high and low depressive symptomatology. *Journals Gerontol Ser B-Psychological Sci Soc Sci* [Internet]. 2002;57(2):P124-32. Available from: [http://dw2zn6fm9z.search.serialssolutions.com/?url\\_ver=Z39.88-2004&rft\\_val\\_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft\\_id=info:sid/Ovid:med4&rft.genre=article&rft\\_id=info:doi/&rft\\_id=info:pmid/11867660&rft.issn=1079-5014&rft.volume=57&rft.issue=2&rft.spage=P124&](http://dw2zn6fm9z.search.serialssolutions.com/?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&rft_id=info:sid/Ovid:med4&rft.genre=article&rft_id=info:doi/&rft_id=info:pmid/11867660&rft.issn=1079-5014&rft.volume=57&rft.issue=2&rft.spage=P124&)
  34. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *Brayne C, editor. PLoS Med*. 2010 Jul;7(7):e1000316.
  35. Duforez F. Activité physique et sommeil. *Médecine du Sommeil*. 2006;(1):2006.
  36. Youngstedt SD, Kline CE. Epidemiology of exercise and sleep. *Sleep Biol Rhythms*. 2006 Oct;4(3):215–21.
  37. Byberg L, Berglund LG, Ahlbom A. Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men : 35 year follow-up of population based cohort. *Bmj*. 2009;(survey 1).

38. Harichaux P. Reussir son avancée en âge. Evaluation des activités physiques en gerontologie. *Sci Sports* [Internet]. 1999; Available from: <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.elsevier-ef2657fa-06e9-3820-ae99-70204fcf533c>
39. Buchman AS, Yu L, Boyle PA, Shah RC, Bennett DA. Total daily physical activity and longevity in old age. *Arch Intern Med* [Internet]. 2012;172(5):444–6. Available from: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archinternmed.2011.1477%5Cnhttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22412115%5Cnhttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3366177>
40. Katzmarzyk PT, Lee I-M. Sedentary behaviour and life expectancy in the USA: a cause-deleted life table analysis. *BMJ Open*. 2012;2(4):e000828–e000828.
41. Gill TM, Gahbauer EA, Allore HG, Han L. Transitions Between Frailty States Among Community-Living Older Persons. *Arch Intern Med* [Internet]. 2006;166(4):418. Available from: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archinte.166.4.418>
42. Michel J-P, Lang P-O. Quelles sont les relations entre sarcopénie et fragilité ? *NPG Neurol - Psychiatr - Gériatrie* [Internet]. 2011;11(66):229–31. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.npg.2011.09.003>
43. Fried L, Tangen C, Walston J, Newman A, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *J Gerontol*. 2001;56A(3):M146–56.
44. Rockwood K. What would make a definition of frailty successful? *Age Ageing*. 2005;34(5):432–4.
45. TRIVALLE C. Le syndrome de fragilité en gériatrie : *Gérontologie. Med Hyg (Geneve)*. 2000;58(2323):2312–7.
46. Pescatello LS, Arena R, Deborah R, Thompson PD. *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Lippincott Williams & Wilkins [Internet]. 2014;482. Available from: <http://ebooks.cambridge.org/ref/id/CBO9781107415324A009>
47. Stevens G, Mascarenhas M, Mathers C. Global health risks: progress and challenges. *BullWorld Heal Organ*. 2009;87(1564–0604 (Electronic)):646.
48. Ehrman JK. *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. 2010; Available from: [http://www.lww.com/webapp/wcs/stores/servlet/product\\_\\_11851\\_-1\\_9012052\\_Prod-9780781769068%5Cnhttps://ezp.lib.unimelb.edu.au/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat00006a&AN=melb.b3700559&site=eds-live%5Cnhttp://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1009/2008047866-d.html%5Cnhttp://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1009/2008047866-t.html](http://www.lww.com/webapp/wcs/stores/servlet/product__11851_-1_9012052_Prod-9780781769068%5Cnhttps://ezp.lib.unimelb.edu.au/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat00006a&AN=melb.b3700559&site=eds-live%5Cnhttp://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1009/2008047866-d.html%5Cnhttp://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy1009/2008047866-t.html)

## Maladies métaboliques

*Professeuse Martine DUCLOS Service de Médecine du sport, CHU G. Montpied et  
Laboratoire de Nutrition humaine, CRNH Auvergne Clermont-Ferrand  
Monsieur Julien AUCOUTURIER Maître de conférence-Faculté des STAPS Université de  
Lille 2*

### OBESITE

#### DEFINITION

La prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et chez l'adulte s'estime à partir du calcul de l'indice de masse corporelle [IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) = poids (kg) / taille<sup>2</sup> ( $\text{m}^2$ )]. Chez l'adulte, les valeurs d'IMC définissant l'obésité sont rapportées sur le Tableau 1.

**TABLEAU 1: DEFINITION DE L'OBESITE ET DU SURPOIDS CHEZ L'ADULTE**

Classification	IMC ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )
Normal	18,5-24,9
Surpoids	25-29,9
Obésité	$\geq 30$

#### OBESITE ABDOMINALE ET TOUR DE TAILLE

Pour un IMC identique chez les sujets en surpoids ou obèses, certains sujets présentent des troubles métaboliques ou cardio-vasculaires alors que d'autres ne présentent que des complications arthrosiques. Ainsi un IMC élevé ne permet pas toujours de bien discriminer les individus en surpoids ou obèses à risques élevés pour leur santé. Dès 1947, Jean Vague a introduit la mesure du **tour de taille** qui permet de faire la différence entre l'obésité à prédominance abdominale (viscérale, localisation anormale du tissu adipeux) et l'obésité périphérique (sous-cutanée, qui est la localisation normale du tissu adipeux) (Vague, 1947). En effet la localisation de l'excès de masse grasse varie suivant les sujets et l'imagerie (tomodensitométrie et IRM) a montré qu'il existe des différences entre les sujets dans la proportion de tissu adipeux logé dans la cavité abdominale : ainsi certains individus obèses montrent une faible accumulation de tissu adipeux intra-abdominal globalement appelé **tissu adipeux viscéral** alors que d'autres pour la même quantité de masse grasse totale montrent une accumulation importante de tissu adipeux viscéral (localisation anormale ou « ectopique » de l'excès de masse grasse). Or c'est l'adiposité viscérale qui est associée à un risque élevé de maladies métaboliques, cardio-vasculaires, sans oublier le risque d'hépatite non alcoolique de l'obèse. En effet ce tissu adipeux viscéral induit une micro-inflammation locale puis générale, et s'accompagne aussi d'une accumulation de graisse autour du cœur et à l'intérieur des muscles, empêchant le fonctionnement métabolique normal des organes concernés mais aussi de l'organisme entier, conduisant après plusieurs années aux pathologies cardio-métaboliques.

La technique la plus simple pour dépister l'obésité viscérale est la **mesure du tour de taille** considérée comme **élevée quand elle est > 88 cm chez la femme et > 102 cm chez l'homme**.

Récemment une étude réalisée sur plus de 650 000 adultes a montré que quel que soit l'IMC (normal, surpoids, obésité ; IMC allant de 20 à 50 kg/m<sup>2</sup>) quand le tour de taille augmente le risque de mortalité augmente de façon significative et de façon identique quel que soit l'IMC. Ainsi par rapport à un tour de taille <90 cm pour les hommes et <70cm pour les femmes, toute augmentation de + 5cm du tour de taille s'associe à une augmentation de la mortalité de 7% pour les hommes et de 9% pour les femmes (Cerhan *et al.*, 2014).

Chez l'enfant, la correspondance de la valeur de l'IMC sur les courbes de corpulence de référence construites en fonction de l'âge permet de déterminer si l'enfant est considéré comme "maigre", "normal", "en surpoids" ou "obèse" (Tableau 2). Actuellement, les références les plus utilisées sont celles établies par l'International Obesity Task Force (IOTF) qui permettent des comparaisons internationales de prévalence (Cole *et al.*, 2000).

**TABLEAU 2: STATUT PONDERAL DE L'ENFANT EN FONCTION DE L'IMC**

Catégories	Critères de corpulence
Maigreur	Courbe de centiles atteignant un IMC de 18,5 kg/m <sup>2</sup> à l'âge de 18 ans
Normal	Courbe de centiles comprise entre celle de la maigreur et celle du surpoids établie en fonction de l'âge et du sexe
Surpoids	Courbe de centiles atteignant un IMC de 25 kg/m <sup>2</sup> à l'âge de 18 ans
Obésité	Courbe de centiles atteignant un IMC de 30 kg/m <sup>2</sup> à l'âge 18 ans

## CONTEXTE

L'obésité qui se définit comme un excès de masse grasse ayant des conséquences néfastes pour la santé a été déclaré comme la « première épidémie mondiale non infectieuse » par l'Organisation Mondiale de la Santé. L'association entre l'obésité et le développement précoce de pathologies cardiovasculaires, de l'insulino-résistance et du diabète de type 2, ou d'une mortalité prématurée est désormais unanimement admise. Ainsi à partir d'un IMC de 25kg /m<sup>2</sup> le risque de maladies chroniques non transmissibles augmente de façon exponentielle : maladies cardiovasculaires (insuffisance coronarienne-infarctus du myocarde, hypertension artérielle qui est un facteur de risque majeur d'accident vasculaire cérébral), diabète de type 2, hypercholestérolémie, certains cancers (sein, colon-rectum, endomètre, rein). Le risque de mortalité est aussi augmenté : +13% en cas de surpoids, +44% si obésité, +88% si obésité de classe I, +150% si obésité de classe II (Berrington de Gonzalez *et al.*, 2010).

Les conséquences médicales et économiques de l'obésité en font un véritable **problème de santé publique**.

L'augmentation importante de la prévalence de l'obésité au cours des dernières décennies a pour cause essentielle un environnement qui favorise une prise alimentaire importante et de manière concomitante une dépense énergétique réduite.

L'environnement de la majorité des populations dans les sociétés industrialisées donne en effet un accès quasi immédiat et permanent à une abondance de produits alimentaires, de coûts accessibles à la plupart, dense en énergie, et avec une palatabilité élevée. Simultanément, la nécessité d'être physiquement actif pour subsister se trouve réduite à un niveau extrêmement faible. Lorsque pour un individu de telles circonstances se trouvent combinées de façon chronique la prise de poids se produit l'organisme humain ayant développé des aptitudes au niveau du stockage des apports énergétiques excessifs en période d'abondance alimentaire.

Ainsi le risque d'obésité augmente avec la combinaison d'un faible niveau d'activité physique (AP) et des apports énergétiques excessifs et/ou riches en lipides et sucres raffinés. La génétique (« susceptibilité génétique ») permet d'expliquer que quand ces conditions environnementales sont obtenues, pour un même environnement, la prise de poids puisse varier d'un individu à l'autre.

Les données les plus récentes pour la population française (2012) indiquent que la prévalence de l'obésité a progressé de 70% depuis 1997 passant de 8,5 à 15 % chez les adultes, alors que le surpoids reste stable à 32,3 %. Surtout l'augmentation touche plus les femmes que les hommes et a progressé de +35% en 3 ans dans la tranche des 18-25 ans (INSERM, 2012). L'obésité, particulièrement lorsqu'elle est localisée au niveau abdominal, joue un rôle-clé dans le développement du syndrome métabolique, c'est-à-dire la combinaison d'un ensemble de facteurs de risque des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2. Ces facteurs de risque incluent l'hypertension, une augmentation des triglycérides, une augmentation du LDL-cholestérol, une diminution du «bon» cholestérol (HDL) et une élévation de la glycémie, indicatrice d'insulino-résistance.

La prévalence de l'obésité présente des disparités régionales fortes, avec le nord de la France où plus de 20% des adultes sont obèses, alors qu'à l'opposé des régions du sud telles que Provence-Alpes-Côte d'Azur et Midi Pyrénées ou les Pays de la Loire présentent des prévalences inférieures à 12% (INSERM, 2012). Les disparités sociales sont également notables puisque les foyers à faibles revenus sont les plus touchés, alors que les revenus les plus élevés présentaient en 2012 un début de diminution de l'obésité.

#### **EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE (TABLEAUX 3 ET 4)**

Les effets habituellement recherchés de la pratique d'une AP sont chez le sujet obèse ou en surpoids de diminuer la masse grasse en rétablissant l'équilibre de cette balance en augmentant la dépense énergétique. Il faut mettre fin à cette fausse idée. L'AP seule ne fait pas maigrir, seul un régime hypocalorique bien équilibré peut permettre une perte de poids (et donc de masse grasse) sur le long terme.

Indépendamment du statut pondéral et de la perte de poids, l'AP diminue les risques de pathologie cardiovasculaire, sans toutefois compenser totalement l'augmentation du risque liée à l'obésité. C'est pourquoi la pratique sportive doit être encouragée y compris chez les sujets qui ne veulent pas maigrir ou qui échouent dans leur objectif de perte de poids. Obésité et inactivité physique sont en effet deux facteurs de risque indépendants du risque de coronaropathie, et augmenter le niveau d'activité sans qu'il y ait de modifications de la composition corporelle induit déjà des bénéfices pour la santé. Chez le sujet obèse, l'activité physique régulière permet de prévenir ou de retarder l'apparition du diabète de type 2, sans compenser totalement l'augmentation du risque liée à l'obésité. L'AP régulière seule peut permettre une réduction de la masse grasse abdominale et plus particulièrement la masse grasse viscérale (Despres, 2012), directement associée à la mortalité et la morbidité cardio-métabolique.

Au niveau fonctionnel, les paramètres de la condition physique sont améliorés avec en premier lieu des bénéfices cardiorespiratoires et une augmentation de la consommation maximale d'oxygène.

La pratique d'une activité physique va également avoir des bénéfices au niveau musculaire, permettant en particulier de préserver la masse maigre lors de la perte de poids avec une restriction énergétique. De plus, combiné à une activité d'endurance, l'entraînement en musculation permet d'augmenter à la fois la dépense énergétique et l'utilisation des lipides en

même temps que la masse maigre est préservée (cf. paragraphe « AP et prévention de la reprise de poids »).

### **OBESITE DE L'ENFANT ET ACTIVITE PHYSIQUE**

Approximativement un enfant français sur six est en surpoids ou obèse. Le développement de l'obésité pendant l'enfance met en place un terrain de disposition à l'apparition des troubles métaboliques conduisant aux pathologies visibles chez l'adulte. Il a ainsi été décrit l'existence d'une période «d'incubation» de 10 à 15 ans avant que l'obésité n'ait des effets délétères sur la santé (Malina *et al.*, 2007). Au cours de cette période la localisation abdominale plutôt que périphérique du tissu adipeux favorise l'apparition de l'insulino-résistance, et plus généralement du syndrome métabolique. Il est important de noter que ce sont des modifications minimales et difficilement perceptibles de l'équilibre de cette balance pouvant être de l'ordre de 2% des apports énergétiques qui peuvent conduire à une augmentation annuelle de 30% de la masse grasse chez un jeune enfant (Maffeis, 2000).

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé de l'enfant seront similaires à ceux observés chez l'adulte puisque dès l'enfance l'obésité peut s'accompagner d'un syndrome métabolique et d'une atteinte athéromateuse précoce (l'atteinte vasculaire débute dès l'enfance).

L'exercice va réduire de manière significative l'insulino-résistance, c'est-à-dire qu'il va contribuer à restaurer l'efficacité d'action de l'insuline à agir sur ses tissus cibles, en particulier pour la captation du glucose. Outre le meilleur contrôle de l'homéostasie glucidique et de la sensibilité à l'insuline, la pratique de l'activité physique a des effets bien démontrés sur la baisse de la triglycéridémie et augmentation du cholestérol HDL, la baisse de la pression artérielle et la réduction de la masse grasse abdominale. Ces effets cardio-métaboliques sont aussi retrouvés chez l'enfant de poids normal, ce qui montre l'importance de la pratique d'une AP régulière chez l'enfant.

**TABLEAU 3 : RELATIONS ENTRE ACTIVITE PHYSIQUE ET OBESITE ET NIVEAU DE PREUVES SCIENTIFIQUES (INSERM, 2008)**

Effets de l'activité physique	Niveau de preuves scientifiques
1-Prévention de prise de poids	Très fort (A)
2- Perte de poids sans régime	Insuffisant (C)
3- Perte de poids sous régime	Insuffisant (C)
4- Maintien de la perte de poids	Très fort (A)
5- Maintien de la santé chez les sujets obèses	Très fort (A)

**TABLEAU 4 : SYNTHÈSE DES EFFETS DE L'EXERCICE PHYSIQUE DÉMONTRÉS SUR LES COMPOSANTES DE LA SANTÉ ET DE LA CONDITION PHYSIQUE CHEZ LES SUJETS OBÈSES (RÉFÉRENCES : VOIR (PEDERSEN & SALTIN, 2006 ; INSERM, 2008 ; DUCLOS, 2010)).**

	Effets de l'activité physique	Niveau d'évidence scientifique
Santé	Composition corporelle (diminution de la masse grasse, diminution du tour de taille)	Prévention : A Perte : D
	Amélioration chiffres tensionnels (PAS et PAD)	A
	Diminution insulino-résistance	A
	Profil lipidique moins athérogène	A
	Qualité de vie	A
	Diminution mortalité toutes causes confondues	A
	Condition physique	Aptitude aérobie
Aptitude de force		A
Coordination motrice (enfants) (D'Hondt et al., 2011)		A déterminer

**- De A : forte évidence scientifique à D : évidence scientifique très limitée**

#### ACTIVITE PHYSIQUE ET PREVENTION DE LA REPRISE DE POIDS

Après une perte de poids par restriction calorique, le taux élevé de reprise pondérale reste un problème majeur. En prenant comme critère un amaigrissement réussi, une perte pondérale puis un maintien sur un an de cette perte supérieure ou égale à 10 % du poids initial, seules 20 % des personnes en surpoids perdent du poids à long terme avec succès (Wing & Phelan, 2005). La réduction des apports caloriques seule est souvent insuffisante pour maintenir la perte de poids.

L'activité physique joue un rôle majeur sur le maintien du poids et sur la moindre reprise après perte de poids. Chez l'adulte, l'analyse de la littérature récente a confirmé l'intérêt de l'AP dans le maintien de la perte de poids après un régime. Une méta-analyse a inclus 18 études cliniques, dont 7 ayant réalisé un suivi de 2 ans ou plus, et a comparé le maintien de la perte de poids dans plusieurs groupes : régime hypocalorique ou association régime hypocalorique et exercice. A 2 ans, la perte de poids ou d'IMC était demeurée significativement plus élevée dans le groupe combinant exercice et régime par rapport au groupe uniquement soumis à un régime (Wu *et al.*, 2009). Ainsi chez l'adulte, l'activité physique aide au maintien de la perte de poids après un régime.

Les mécanismes impliqués dans le processus de reprise de poids après restriction calorique sont multiples, l'AP agissant probablement à plusieurs niveaux. Le rôle bien démontré de l'AP est de limiter la perte de masse musculaire lors d'un amaigrissement, cette perte induisant une diminution du métabolisme de base, élément majeur favorisant la reprise de poids.

Malgré le manque de données sur la dose d'AP nécessaire pour maintenir le poids après un amaigrissement, la recommandation retenue pour l'adulte est une pratique quotidienne d'AP

d'intensité modérée de 60 à 90 minutes par jour pour prévenir le gain de poids et la reprise pondérale après amaigrissement chez le sujet adulte (Inserm, 2008). Pour la personne âgée obèse après perte de poids, même chez la personne fragile, un programme combiné est recommandé (endurance, renforcement musculaire et assouplissement), qui adapte les objectifs à l'individu et augmente progressivement l'intensité et la fréquence.

## RECOMMANDATIONS GENERALES D'ACTIVITE PHYSIQUE

Les éléments principaux à retenir pour la prescription d'une activité physique ou sportive :

Les activités à dominante aérobie seront à privilégier pour l'augmentation de la dépense énergétique et de la capacité à utiliser les graisses en tant que ressource énergétique et l'amélioration de l'aptitude aérobie, le plus souvent reflétée par une augmentation de la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ).

Les activités de renforcement musculaire seront de leur côté à privilégier pour la préservation de la masse musculaire notamment en cas de restriction énergétique, permettant le maintien de cette masse. Préserver la masse maigre permet ainsi le maintien du métabolisme de base et de la dépense énergétique malgré la perte de poids. Au niveau articulaire, les activités de renforcement musculaire permettent la stabilisation des articulations du membre inférieur.

Chez les personnes ayant des complications ostéo-articulaires en raison du surpoids et de l'obésité, il faudra privilégier les activités non portées puisqu'elles sont moins susceptibles de provoquer un inconfort ou des traumatismes au niveau articulaire (hanche et genou). Ceci d'autant plus que les sujets ont une obésité sévère ou débutent une pratique d'activité physique.

Des recommandations plus spécifiques peuvent être formulées en fonction des groupes d'âge :

Chez les sujets âgés et déconditionnés il est recommandé de baser la pratique sur des intensités modérées, particulièrement au début de la pratique (50 à 60% de la réserve cardiaque). L'intensité peut être évaluée par l'utilisation de l'échelle de Borg ou d'un cardiofréquencemètre.

Comme chez l'adulte obèse, en dépit du manque de données scientifiques, il est recommandé aux enfants de pratiquer 60 à 80 minutes d'activité d'intensité modérée pratiquée sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne (Duclos, 2010). Ces recommandations sont assez proches de celles pour la population pédiatrique générale pour laquelle l'INSERM a préconisé en 2008 de pratiquer une activité d'intensité modérée à élevée à raison d'un minimum de 60 minutes par jour (INSERM, 2008).

Chez l'enfant et l'adolescent les performances de force et de puissance sont supérieures à celles de sujets jeunes de poids normal : certaines disciplines dans lesquelles ces qualités sont importantes peuvent valoriser les jeunes en surpoids. On pensera notamment à des activités telles que les sports de combat ou le rugby (Rivière, 2005). Il faut toutefois veiller que ces disciplines ne contribuent pas à valoriser excessivement des dimensions corporelles importantes comme facteur déterminant de la performance, ce qui pourrait aller à l'encontre des effets voulus sur la composition corporelle et a déjà été documenté en football américain chez de jeunes américains (Malina *et al.*, 2007).

L'enfant obèse présente fréquemment des habiletés de coordination motrice réduite, qui à terme pourraient être susceptibles d'empêcher sa participation aux activités pratiquées au cours de l'enfance puis de l'âge adulte (D'Hondt *et al.*, 2011). La participation à des activités sportives sollicitant les capacités de coordination et des habiletés motrices complexes pourrait être encouragée pour contrecarrer les effets néfastes de l'obésité sur ce paramètre de la condition physique, mais les effets restent pour le moment assez peu documentés (D'Hondt *et al.*, 2011).

## LIMITATIONS ET CONTRE-INDICATIONS

Il n'existe pas de réelle contre-indication à la pratique de l'activité physique chez l'adulte obèse mais des restrictions d'indication que l'on pourra classer soit en fonction du degré d'obésité soit en fonction des pathologies associées.

En fonction de la sévérité de l'obésité, l'augmentation de la masse corporelle allant de la simple surcharge pondérale jusqu'à l'obésité morbide réduit les capacités de locomotion. Les activités physiques portées deviennent difficiles à réaliser lorsque l'index de masse corporelle augmente. L'obésité induit des modifications de la biomécanique de la locomotion communément appelées « marche en pingouin ». Ce type de marche est la conséquence d'oscillations pendulaires dans l'axe frontal, elle augmente les contraintes mécaniques sur les deux articulations principales du membre inférieur, la hanche et le genou. Associées aux effets de la surcharge pondérale sur les surfaces articulaires ces contraintes favorisent l'apparition de douleurs articulaires et secondairement d'arthrose. En début de cure de réduction pondérale, il faut donc proposer des activités portées ou des activités qui sollicitent préférentiellement le membre supérieur. Un intérêt majeur sur le plan de la restauration des capacités locomotrices est également tiré de la pratique des activités induisant un renforcement musculaire. La réduction spontanée des activités physiques des patients obèses réduit la masse musculaire. Il faut donc privilégier le travail de renforcement musculaire qui va stimuler l'augmentation de la masse musculaire et participer à la stabilisation des articulations des membres inférieurs.

Il faut aussi tenir compte des pathologies associées à l'obésité chez l'adulte. Deux grands types de pathologies vont restreindre les indications d'activité physiques : les pathologies cardiovasculaires et les pathologies arthrosiques dégénératives.

### *Pathologies cardiovasculaires et activité physique chez l'obèse*

*Les pathologies cardiovasculaires ne sont pas une contre-indication absolue à la prescription d'activité physique.* Elles bénéficient d'une prescription adaptée à condition d'être reconnues et évaluées. Le premier acte à effectuer pour prescrire une activité chez un sujet obèse est de rechercher une pathologie cardiovasculaire, l'indication de l'épreuve d'effort à visée diagnostique sera posée sur l'évaluation des facteurs de risque : signes cliniques, âge, tabagisme, hypertension, dyslipidémie, diabète. Une atteinte coronarienne dépistée et prise en charge sur le plan thérapeutique sera chez le patient obèse comme chez tout autre patient une indication d'activité physique adaptée.

### *Pathologies arthrosique et activité physique chez l'obèse*

Les pathologies arthrosiques sont fréquentes chez les patients obèses. La prescription d'activité doit se donner deux buts : réduire la surcharge pondérale et réduire les conséquences de la pathologie articulaire. La prescription de la marche ou même du vélo est souvent impossible. Il faut donc privilégier la pratique des renforcements musculaires segmentaires et les activités où le poids de corps est porté. Cette indication se heurte à une difficulté car la pratique de ce type d'activité, natation ou musculation chez le patient obèse, nécessite un environnement particulièrement adapté sur le plan des installations, du matériel et de la qualification des cadres éducateurs physiques. Il est nécessaire de promouvoir cette possibilité d'accueil en agissant sur tous les acteurs du monde sportif. Actuellement le nombre d'associations proposant cet accueil est notoirement insuffisant.

Au total, il existe très peu de contre-indications absolues à la pratique de l'activité physique chez le patient obèse. Ce type de patient nécessite une prescription adaptée qui doit être mise en œuvre dans un cadre spécifique.

### ***Contre-indications à la pratique de l'activité physique chez l'ENFANT obèse***

Chez l'enfant obèse, il existe encore moins de raisons que chez l'adulte de contre indiquer la pratique de l'activité physique.

L'examen statique doit rechercher des pathologies des cartilages de croissance et/ou des troubles statiques (pied plats, genu valgum, genu varum...). Même s'il existe peu de contre-indications cardiovasculaires, l'obésité chez l'enfant peut s'accompagner d'une HTA et l'examen clinique doit être complet, renforcé si nécessaire d'un bilan paraclinique (biologique, ECG ...) (cf. chapitre « Consultation de médecine du sport).

### ***Liées aux contraintes environnementales***

Des précautions peuvent également être prises par rapport aux contraintes climatiques puisque l'obésité peut causer des problèmes de thermorégulation et des précautions doivent être prises pour vérifier que les conditions climatiques permettent une pratique sans risques. De plus, des boissons devront toujours être disponibles afin de permettre une hydratation convenable.

## **DIABETE DE TYPE 2**

### **GENERALITES**

Le diabète est une maladie métabolique caractérisée par une hyperglycémie chronique due à une déficience de sécrétion de l'insuline par les cellules  $\beta$  du pancréas et/ou à un défaut d'action de l'insuline sur les cellules cibles de l'organisme.

Le diabète de type 2 (DT2) est caractérisé par une résistance à l'insuline et une carence relative de la sécrétion d'insuline. 76% des DT2 sont traités par des antidiabétiques oraux et/ou des médicaments dits « incrétones » (comprimés ou injection sous cutanée) et 16% ont des injections d'insuline.

Selon l'Institut de Veille Sanitaire la prévalence estimée du diabète était de 4,4% en France en 2009, dont 5,6% de personnes ayant un diabète de type 1, 91,9% ayant un diabète de type 2, le reste ayant une forme de diabète non typée (Fagot-Campagna, 2010). Comme pour l'obésité il existe des disparités régionales en terme de prévalence du diabète traité pharmacologiquement avec des prévalences supérieures à 7% dans les DOM (Réunion, Guadeloupe, Martinique, et Guyane), supérieure à 5% dans le Nord-Pas de Calais, en Picardie, Champagne- Ardenne et Alsace alors que les prévalences sont faibles (<4%) en Bretagne, Pays de la Loire, et Aquitaine. En région Ile-de-France certaines zones ont des prévalences supérieures à 5% (Seine-Saint-Denis et Val-d'Oise) alors que les Yvelines, Hauts-de-Seine et Paris sont situées en dessous de 4%.

La publication des données issues de la cohorte ObEpi dresse le profil des DT2 en 2014 : 5,5% de la population adulte, âge moyen : 65,9 ans, 55% d'hommes, IMC 29,9kg/m<sup>2</sup>. Premier point noir : la prévalence élevée de l'obésité qui concerne 43% des DT2 (39,9% des hommes et 47,1% des femmes) vs 10% dans la population générale tandis que l'association obésité et surpoids touche 80% des DT2 (Eschwege *et al.*, 2015). La prévalence des comorbidités traitées est aussi importante : 60% de dyslipidémies, 60% d'HTA mais aussi infarctus du myocarde-insuffisance coronarienne (10%), apnées du sommeil (8,3%), arthrose (10,7%).

Deuxième point noir : le niveau d'activité physique (AP) des DT2 est faible, presque deux fois moindre que celui de la population française adulte (quand on utilise les mêmes questionnaires d'AP dans les deux populations) (Cloix *et al.*, 2015). Au niveau qualitatif, l'AP des DT2 consiste surtout en des activités domestiques alors que dans la population générale il s'agit

surtout d'AP de loisirs de type marche. Il faut rappeler qu'en France 60% de la population adulte « déclare » un niveau d'AP suffisant pour obtenir des bénéfices pour la santé (30 min d'AP modérée au moins 5 jours par semaine).

Enfin, il est important de rappeler que chez les DT2 la mortalité est de 2 à 4 fois plus élevée que chez les sujets sains et dans 75% des cas cela est dû à des pathologies cardiovasculaires.

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE COMME THERAPEUTIQUE NON MEDICAMENTEUSE DU DT2 : EFFETS DE L'AP REGULIERE SUR L'EQUILIBRE GLYCEMIQUE ET LES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES DES DT2**

Plusieurs méta-analyses ont démontré les effets bénéfiques de l'AP régulière sur l'équilibre glycémique des DT2, indépendamment de la nutrition et/ou de la perte de poids (diminution moyenne de l'HbA1c de -0,7%). De plus, il a récemment été montré que dans le cadre de programmes d'AP supervisés tous les types d'AP étaient efficaces et s'associaient à une diminution significative de l'HbA1c de -0,51% à -0,73% (par rapport aux sujets ne recevant que des conseils) : endurance, renforcement musculaire et combinaison des 2 types d'entraînement sans différence d'efficacité entre les types d'AP. De plus, l'AP supervisée et structurée de plus de 150 min/sem est associée à une plus grande réduction de l'HbA1c (-0,89%) par rapport à  $\leq 150$  min par semaine (-0,36%) (Umpierre et al 2013).

Par comparaison avec le traitement médicamenteux, les effets de l'AP ne se limitent pas à l'équilibre glycémique chez le DT2. L'AP régulière est un facteur démontré de protection vasculaire à part entière (effet anti-ischémique, anti-arythmique, anti-thrombotique, anti-inflammatoire) et d'autre part, elle diminue les autres facteurs de risque cardiovasculaires : diminution de la masse grasse viscérale sans variation de poids, amélioration du profil lipidique dans un sens moins athérogène, baisse du profil tensionnel, diminution de la morbidité cardiovasculaire et pour certaines études, diminution de la mortalité cardiovasculaire (Duclos et al 2013).

### **CONDITION PHYSIQUE**

Un faible niveau de condition physique étant un marqueur indépendant de la mortalité chez les personnes avec un DT2. L'amélioration de la condition chez ces patients peut être significative dans un délai bref après le début de la pratique, puisqu'une revue de la littérature sur le sujet indique qu'avec une assiduité moyenne d'environ 3 séances hebdomadaires d'environ 50 min entre 50 et 75% de  $VO_{2max}$  pendant 8 semaines l'amélioration moyenne de  $VO_{2max}$  est de 11,8% (Boule *et al.*, 2001).

Lors du début de la pratique d'une activité physique les personnes avec un DT2 doivent être encouragés à contrôler leur glycémie fréquemment pendant et après les séances d'activité afin de mieux connaître leur réponse individuelle à une intensité et une durée d'exercice spécifique.

### **ACTIVITE PHYSIQUE EN PRESENCE DE COMPLICATION CHRONIQUES DU DT2**

#### **COMPLICATIONS CARDIOVASCULAIRES : L'ACTIVITE PHYSIQUE PEUT-ELLE AVOIR UN EFFET CARDIOVASCULAIRE NEFASTE ?**

La prescription de l'activité physique chez le diabétique se heurte à certaines réticences par crainte de provoquer un accident cardiaque aigu. Cette crainte peut être justifiée :

- d'une part car l'on sait que le diabète est associé à un risque cardiovasculaire accru. Les maladies cardiovasculaires représentent en effet la cause principale de morbidité et

mortalité chez les sujets diabétiques de type 2 et parmi elles les pathologies coronariennes, d'autant plus graves qu'elles peuvent être silencieuses, et les atteintes myocardiques conduisant à la défaillance cardiaque (Haffner *et al.*, 1998; Verges *et al.*, 2007).

- d'autre part car l'on sait que l'exercice physique entraîne une augmentation de l'activité sympathique parallèlement à une baisse du tonus vagal, aboutissant à une sécrétion de catécholamines circulantes proportionnelle à l'intensité de l'exercice. Les conséquences peuvent être néfastes et expliquent le risque d'arythmies ventriculaires ou d'accident thrombotique lié à l'activation plaquettaire avec pour conséquences infarctus du myocarde et mort subite.

Cependant, si ce sur-risque existe pour les exercices de forte intensité (> 6METs), il peut être largement compensé à moyen et à long terme par un entraînement régulier : c'est le paradoxe du risque-protection de l'exercice.

Dans l'étude de Mittleman (Mittleman *et al.*, 1993), le risque de survenue d'un infarctus du myocarde lors ou au décours d'un exercice intense diminue de façon majeure proportionnellement à l'activité physique habituelle des sujets : par rapport aux sujets inactifs au repos (catégorie de référence), le risque relatif lors ou au décours d'un exercice intense augmente à 107 chez ces mêmes sujets inactifs, contre 19,4 en cas d'un à deux entraînements par semaine et 2,4 pour trois à quatre entraînements (Mittleman *et al.*, 1993).

Dans le domaine de la réadaptation cardiaque, le registre multicentrique élaboré par le Groupe Exercice Réadaptation Sport (GERS) de la Société Française de Cardiologie a recherché, sur plus de 25 000 patients réadaptés en centre dans les conditions de sécurité requises, la survenue d'évènements cliniques graves (décès, infarctus, arrêt cardio-circulatoire ou tout évènement nécessitant une réanimation) au cours ou dans l'heure suivant l'exercice.

Ce risque est exceptionnel, évalué à 0,74 par million d'heures d'exercice, sans aucun décès (Pavy *et al.*, 2006). Les bénéfices cardiovasculaires de l'activité physique sont en fait très nombreux, sous-tendus par des mécanismes physiologiques multiples (anti-ischémiques, anti-arythmiques, anti-thrombotiques, effets sur les facteurs de risque et effets psychologiques).

Le bénéfice de l'activité physique dans la prévention de la maladie coronarienne est indépendant avec une relation inverse et dose dépendante. L'étude épidémiologique INTERHEART (Yusuf *et al.*, 2004) réalisée dans 52 pays et portant sur 29 000 personnes, retrouve une corrélation puissante entre neuf facteurs étudiés et le risque d'infarctus du myocarde.

Six de ces facteurs (diabète, HTA, tabagisme en cours, élévation du rapport apoB/apoA1, obésité abdominale et stress psychosocial) augmentent le risque et trois d'entre eux sont des facteurs protecteurs dont la consommation régulière de fruits et légumes et la pratique d'une activité physique régulière (à la dose de 3 à 4 heures d'activité physique modérée par semaine) qui diminue significativement de 28% le risque d'infarctus du myocarde. Ces facteurs sont indépendants.

L'influence de l'adhérence aux changements de comportement (diététique, activité physique et arrêt du tabac) sur la mortalité et la survenue d'évènements cardiovasculaires à 6 mois d'un syndrome coronaire aigu a été étudiée chez 18809 patients issus de 41 pays inclus dans l'étude OASIS. La pratique d'une activité physique diminue de façon significative et indépendante de 31% le risque de survenue du critère combiné : décès, infarctus du myocarde et accidents vasculaires cérébraux (Chow *et al.*, 2010).

En conclusion, de nombreux arguments plaident pour un effet cardiovasculaire bénéfique de l'activité physique chez le sujet en bonne santé comme chez le DT2, en prévention primaire et en prévention tertiaire.

De plus, la capacité physique est reconnue aujourd'hui comme un facteur prédictif puissant et indépendant de mortalité. La consommation maximale d'oxygène, excellent témoin individuel de la capacité d'effort, peut être augmentée par l'activité physique.

Tout gain de capacité fonctionnelle de 1 MET (3,5 ml/kg/min) s'accompagne d'une réduction de 12% de la mortalité chez les sujets en bonne santé comme chez les sujets DT2, que les sujets soient indemnes de toute pathologie cardiovasculaire ou ayant une pathologie cardiovasculaire (Myers *et al.*, 2002).

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE PEUT-ELLE AVOIR UN EFFET NEFASTE SUR LA RETINOPATHIE ?**

On considère souvent qu'une activité physique pourrait entraîner l'aggravation d'une rétinopathie par deux mécanismes, la survenue d'hémorragies intravitréennes ou d'un décollement rétinien. Ainsi, l'American Diabetes Association déconseille en cas de rétinopathie même modérée la pratique d'activités sportives risquant d'entraîner une élévation tensionnelle, ou s'apparentant à une manœuvre de Valsalva.

En effet, la manœuvre de Valsalva peut entraîner une forme spéciale de rétinopathie (dite de Valsalva) se présentant sous la forme d'hémorragies intrarétiniennes ou intravitréennes, souvent prémaculaires. La pratique de la trompette, par exemple, est déconseillée en cas de rétinopathie proliférante sévère. Sinon, même en cas de rétinopathie proliférante, les activités physiques telles que la marche, la natation, l'utilisation de vélo d'appartement est autorisée.

Face à ces données, il faut insister sur l'innocuité de l'activité physique et du sport, même intensifs, vis à vis de la rétinopathie. Par exemple, une étude américaine montre l'absence d'association entre aggravation de la rétinopathie et la pratique de sport, même intense comme l'haltérophilie, et ce, même en cas de rétinopathie diabétique sévère (Cruickshanks *et al.*, 1995).

Au contraire, la pratique d'activité physique de haut niveau est associée à une diminution du risque d'avoir une rétinopathie diabétique proliférante chez la femme diabétique (Cruickshanks *et al.*, 1992).

En résumé, si le bon sens veut qu'une rétinopathie sévère soit dépistée et traitée avant de se lancer dans des activités sportives intensives, ou de ne pas recommander la pratique de la boxe à un patient ayant une rétinopathie proliférante qui risque de saigner, l'existence d'une rétinopathie traitée ne doit pas décourager la pratique d'activités physiques et sportives.

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE PEUT-ELLE AVOIR UN EFFET NEFASTE SUR LA NEPHROPATHIE ET LA MICROALBUMINURIE ?**

Une session d'exercice peut élever transitoirement la microalbuminurie (du fait de l'augmentation de la pression artérielle pendant l'exercice). Cependant, cette augmentation est transitoire et la microalbuminurie induite par l'exercice n'est pas un marqueur prédictif de la microalbuminurie permanente dans le DT2 (Lazarevic *et al.*, 2007). Des études épidémiologiques suggèrent au contraire une association entre l'activité physique régulière et une meilleure fonction rénale chez des patients diabétiques. De plus, les études chez l'animal montrent que l'entraînement en endurance retarde la progression de la néphropathie diabétique (Tufescu *et al.*, 2008).

En cas d'insuffisance rénale, l'activité physique à type de renforcement musculaire permet de lutter contre la sarcopénie. Chez le patient dialysé, l'exercice régulier améliore la capacité oxydative musculaire, la qualité de vie, le contrôle tensionnel, le profil lipidique, la rigidité artérielle, l'insulino-sensibilité, les marqueurs de l'inflammation et l'anémie (Johansen, 2008).

Au total, il faut retenir que la présence d'une néphropathie n'est pas une contre-indication à la pratique d'une activité physique. Celle-ci sera éventuellement plus facile après traitement d'une anémie par érythropoïétine. Et, il est important de demander à un patient chez qui on découvre une microalbuminurie anormale si la veille du prélèvement il a eu une activité physique intense.

### **L'ACTIVITE PHYSIQUE PEUT-ELLE AVOIR UN EFFET NEFASTE SUR LA NEUROPATHIE ?**

L'activité physique a un effet bénéfique démontré dans la prévention de la neuropathie diabétique : par exemple, dans une étude randomisée chez 78 patients atteints de diabète de type 1 ou de type 2, on a observé que 4 heures par semaine de marche d'un pas vif sur un tapis pendant 4 ans diminuent l'apparition d'une neuropathie sensitivomotrice (Balducci *et al.*, 2006).

Chez les sujets ayant une neuropathie diabétique, un article récent a étudié 33 sujets ayant une neuropathie diabétique, divisés en 4 groupes (Kanade *et al.*, 2006) : neuropathie non compliquée, présence d'un mal perforant plantaire, antécédent d'amputation de l'avant pied, antécédent d'amputation de jambe. Elle a en particulier montré que la pression maximale observée au niveau du pied controlatéral augmente en cas de mal perforant plantaire, conduisant à la conclusion qu'il faut protéger non seulement le pied lésé, mais aussi le pied controlatéral.

En conclusion, la présence de complications dégénératives du diabète n'est pas une contre-indication à la pratique d'une activité physique régulière. Les effets aggravants potentiels de l'activité physique sur des complications existantes sont largement contrebalancés par les effets bénéfiques.

### **RECOMMANDATIONS D'AP CHEZ LE DT2**

Trois éléments sont à privilégier et à associer :

#### **LUTTER CONTRE LA SEDENTARITE**

L'objectif est que le temps passé à des activités sédentaires soit diminué de 1 à 2 heures par jour pour arriver progressivement à un temps total sédentaire (entre le lever et le coucher) inférieur à 7h/jour.

La qualité de ce temps sédentaire doit aussi être modifiée en "rompant" les temps de sédentarité (par exemple les temps passés assis au bureau ou derrière l'ordinateur) par des pauses (« breaks ») d'au moins une minute pendant lesquels les sujets passent de la position assise ou couchée à la position debout avec une activité physique considérée comme faible au niveau intensité (Healy *et al.*, 2011).

#### **AUGMENTER L'ACTIVITE PHYSIQUE DANS LA VIE QUOTIDIENNE**

Les patients diabétiques de type 2 sont encouragés à augmenter leur activité physique au quotidien (activités dites non structurées) en privilégiant les déplacements à pied, les escaliers par rapport aux ascenseurs ou escalators... Puis la difficulté peut être augmentée en augmentant l'intensité (marche rapide pour les déplacements), ou en rajoutant des charges (revenir à pied avec ses courses) ; ou en choisissant des zones avec un dénivelé (monter un pont), en réalisant des flexions pour ranger ou nettoyer.

## PRATIQUER DES ACTIVITES PHYSIQUES ET/OU SPORTIVES STRUCTUREES

Les recommandations actuelles concernant les patients diabétiques de type 2 sont centrées sur l'amélioration de l'équilibre glycémique, le maintien du poids, et la réduction du risque cardiovasculaire (Colberg *et al.*, 2011). Elles associent :

- Exercices d'endurance :
  - Fréquence : au moins 3 jours/semaine avec pas plus de 2 jours consécutifs sans activité physique
  - Intensité : au moins modérée, correspondant à 40–60% VO<sub>2</sub>max
  - Durée : au minimum 150 min/semaine d'activité d'intensité modérée, pratiquée par sessions d'au moins 10 minutes, et réparties dans la semaine.
- Exercices contre résistance (renforcement musculaire)
  - Fréquence : au moins 2 fois par semaine, sur des jours non consécutifs
  - Intensité modérée : 50% d'une répétition maximum [1-RM]) à élevée (75–80% de 1-RM),
  - Durée : chaque session devrait au minimum inclure 5 à 10 exercices impliquant les principaux groupes musculaires avec réalisation de 10-15 répétitions jusqu'à apparition de la fatigue, avec une progression au cours du temps vers des charges plus élevées soulevées 8 à 10 fois (= une série).
  - Séries : 3 séries de 8 à 10 répétitions par exercice

Dans tous les cas, une approche très progressive est recommandée pour éviter le risque d'accident et pour augmenter la compliance. L'importance d'une période initiale d'exercice sous supervision, qui peut bénéficier des compétences d'un professionnel de l'activité physique adaptée ou d'un kinésithérapeute, est soulignée. Par ailleurs, des exercices de souplesse peuvent être ajoutés.

## LA SURVEILLANCE (DUCLOS, 2012) :

- Surveillance métabolique : elle est indiquée au début de la pratique sportive, à titre éducatif, pour que le patient puisse prendre conscience de l'effet de l'activité physique sur ses glycémies. L'auto-surveillance glycémique (avant et après l'exercice) est aussi recommandée pour les DT2 à risque d'hypoglycémies (traitement par sulfamides, glinides et/ou insuline) quand ils s'engagent dans une activité physique, surtout au moment de la période d'initiation ou lors de la réalisation d'un exercice inhabituel et/ou de durée prolongée. Par la suite, quand le diabétique connaîtra ses réponses glycémiques à un type d'exercice donné, l'auto-surveillance pourra être allégée quand il réalisera ce type d'exercice.
- L'utilisation d'un carnet de suivi est conseillée pour noter la durée de séances et surtout les résultats de l'auto-surveillance glycémique avant et après exercice. L'intérêt de noter ces résultats est majeur : il permet au patient d'adapter ses doses d'hypoglycémiantes avec l'aide du diabétologue et surtout, cette auto-surveillance glycémique démontre au patient les effets bénéfiques de l'activité musculaire sur ses glycémies.

À noter que le meilleur moment pour utiliser l'effet potentiellement hypoglycémiant des exercices d'endurance se situe en post-prandial.

## INTERACTIONS MEDICAMENTEUSES ET ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE (DUCLOS, 2012) :

Les sulfamides hypoglycémiantes sont capables d'induire une hypoglycémie lors de l'exercice lorsque les patients sont bien équilibrés et que l'exercice est de durée prolongée (>60 min). Dans ces cas particuliers (patients bien équilibrés pratiquant de façon régulière l'activité physique) un ajustement des doses peut parfois être nécessaire : avec une diminution de la posologie (voire un arrêt) du sulfamide hypoglycémiant précédant l'exercice. Il faut surtout surveiller la glycémie de début et de fin d'exercice (et rajouter une collation de 20g de glucides si la glycémie au cours ou en fin d'exercice est < 0,80g/l).

Le risque hypoglycémique lié à l'utilisation des glinides semblerait plus faible que celui associé aux sulfamides, car ces molécules ont un effet plus rapide, plus bref et un pouvoir hypoglycémiant plus faible que les sulfamides. Néanmoins, en l'absence de données objectives, la prudence s'impose et il est donc conseillé de réduire la posologie avant un exercice (bien qu'à notre connaissance dans la seule étude qui ait recherché si les glinides pouvaient induire une hypoglycémie chez des DT2 lors d'un exercice musculaire de 60 minutes d'intensité modérée, les glinides n'ont entraîné l'apparition d'aucune hypoglycémie à la fin de la séance ou en soirée.

La diminution de la posologie des biguanides, de l'acarbose et des médicaments dits "incrétines" (agonistes du GLP-1 et inhibiteurs de la DPP4) n'est pas nécessaire, car il s'agit de molécules n'induisant aucun risque hypoglycémique.

Il est par ailleurs possible qu'une diminution des antidiabétiques oraux soit nécessaire après un certain temps lorsque l'entraînement est efficace sur le contrôle métabolique.

Enfin, lorsque le patient est insulino-traité, les conseils de diminution des doses d'insuline donnés aux patients diabétiques insulino-dépendants sont applicables. Le choix et la posologie de bêta bloquants (dont l'indication incontournable est celle d'un angor chronique stable) doivent être adaptés afin de ne pas entraîner de limitation importante à l'exercice. En ce qui concerne le risque de masquer les signes d'hypoglycémie au cours des exercices prolongés il faut surtout intensifier la surveillance glycémique chez ces sujets.

## RÉFÉRENCES

Balducci S, Iacobellis G, Parisi L, Di Biase N, Calandriello E, Leonetti F & Fallucca F (2006) Exercise training can modify the natural history of diabetic peripheral neuropathy. *J Diabetes Complications* **20**, 216-223.

Berrington de Gonzalez A, Hartge P, Cerhan JR, Flint AJ, Hannan L, MacInnis RJ, Moore SC, Tobias GS, Anton-Culver H, Freeman LB, Beeson WL, Clipp SL, English DR, Folsom AR, Freedman DM, Giles G, Hakansson N, Henderson KD, Hoffman-Bolton J, Hoppin JA, Koenig KL, Lee IM, Linet MS, Park Y, Pocobelli G, Schatzkin A, Sesso HD, Weiderpass E, Willcox BJ, Wolk A, Zeleniuch-Jacquotte A, Willett WC & Thun MJ (2010) Body-mass index and mortality among 1.46 million white adults. *N Engl J Med* **363**, 2211-2219.

Boule NG, Haddad E, Kenny GP, Wells GA & Sigal RJ (2001) Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Jama* **286**, 1218-1227.

Cerhan JR, Moore SC, Jacobs EJ, Kitahara CM, Rosenberg PS, Adami HO, Ebbert JO, English DR, Gapstur SM, Giles GG, Horn-Ross PL, Park Y, Patel AV, Robien K, Weiderpass E, Willett WC, Wolk A, Zeleniuch-Jacquotte A, Hartge P, Bernstein L & Berrington de Gonzalez A (2014) A pooled analysis of waist circumference and mortality in 650,000 adults. *Mayo Clin Proc* **89**, 335-345.

- Chow CK, Jolly S, Rao-Melacini P, Fox KA, Anand SS & Yusuf S (2010) Association of diet, exercise, and smoking modification with risk of early cardiovascular events after acute coronary syndromes. *Circulation* **121**, 750-758.
- Cloix L, Caille A, Helmer C, Bourdel-Marchasson I, Fagot-Campagna A, Fournier C, Lecomte P, Oppert JM & Jacobi D (2015) Physical activity at home, at leisure, during transportation and at work in French adults with type 2 diabetes: the ENTRED physical activity study. *Diabetes Metab* **41**, 37-44.
- Colberg SR, Sigal RJ, Fernhall B, Regensteiner JG, Blissmer BJ, Rubin RR, Chasan-Taber L, Albright AL & Braun B (2011) Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care* **33**, e147-167.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM & Dietz WH (2000) Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj* **320**, 1240-1243.
- Cruickshanks KJ, Moss SE, Klein R & Klein BE (1992) Physical activity and proliferative retinopathy in people diagnosed with diabetes before age 30 yr. *Diabetes Care* **15**, 1267-1272.
- Cruickshanks KJ, Moss SE, Klein R & Klein BE (1995) Physical activity and the risk of progression of retinopathy or the development of proliferative retinopathy. *Ophthalmology* **102**, 1177-1182.
- D'Hondt E, Gentier I, Deforche B, Tanghe A, De Bourdeaudhuij I & Lenoir M (2011) Weight loss and improved gross motor coordination in children as a result of multidisciplinary residential obesity treatment. *Obesity (Silver Spring)* **19**, 1999-2005.
- Despres JP (2012) Body fat distribution and risk of cardiovascular disease: an update. *Circulation* **126**, 1301-1313.
- Duclos M, Duché, P., Guezennec, C.Y., Richard, R., Rivière, D., Vidalin, H. (2010) Position de consensus : activité physique et obésité chez l'enfant et chez l'adulte. *Science et Sports* **25**, 205-227.
- Duclos M, Oppert, JM., Vergès, B., Coliche, V., Gautier, JF., Guezennec, CY., Reach, G., Strauch, G., pour le groupe de travail « Activité physique et Diabète » de la Société Francophone du Diabète. (2012) Activité physique et diabète de type 2: Référentiel de la Société francophone du diabète (SFD), 2011. *Médecine des Maladies Métaboliques* **6**, 80-96.
- Eschwege E, Basdevant A, Crine A, Moisan C & Charles MA (2015) Type 2 diabetes mellitus in France in 2012: results from the ObEpi survey. *Diabetes Metab* **41**, 55-61.
- Fagot-Campagna A, Romon, I., Fosse, S., Roudier, C, Institut de veille sanitaire (2010) Prévalence et incidence du diabète, et mortalité liée au diabète en France. Synthèse épidémiologique. pp. 1-12: Institut de Veille Sanitaire.
- Haffner SM, Lehto S, Ronnema T, Pyorala K & Laakso M (1998) Mortality from coronary heart disease in subjects with type 2 diabetes and in nondiabetic subjects with and without prior myocardial infarction. *N Engl J Med* **339**, 229-234.
- Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW, Winkler EA & Owen N (2011) Sedentary time and cardio-metabolic biomarkers in US adults: NHANES 2003-06. *Eur Heart J* **32**, 590-597.
- INSERM (2008) Activité Physique, Contexte et Effets sur la Santé, pp. 815 [EC INSERM, editor.
- INSERM KH, Roche (2012) Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité.
- Johansen KL (2008) Exercise and dialysis. *Hemodial Int* **12**, 290-300.
- Kanade RV, van Deursen RW, Harding K & Price P (2006) Walking performance in people with diabetic neuropathy: benefits and threats. *Diabetologia* **49**, 1747-1754.
- Lazarevic G, Antic S, Vlahovic P, Djordjevic V, Zvezdanovic L & Stefanovic V (2007) Effects of aerobic exercise on microalbuminuria and enzymuria in type 2 diabetic patients. *Ren Fail* **29**, 199-205.
- Maffeis C (2000) Aetiology of overweight and obesity in children and adolescents. *Eur J Pediatr* **159 Suppl 1**, S35-44.

- Malina RM, Morano PJ, Barron M, Miller SJ, Cumming SP, Kontos AP & Little BB (2007) Overweight and obesity among youth participants in American football. *J Pediatr* **151**, 378-382.
- Mittleman MA, Maclure M, Tofler GH, Sherwood JB, Goldberg RJ & Muller JE (1993) Triggering of acute myocardial infarction by heavy physical exertion. Protection against triggering by regular exertion. Determinants of Myocardial Infarction Onset Study Investigators. *N Engl J Med* **329**, 1677-1683.
- Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S & Atwood JE (2002) Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing. *N Engl J Med* **346**, 793-801.
- Pavy B, Iliou MC, Meurin P, Tabet JY & Corone S (2006) Safety of exercise training for cardiac patients: results of the French registry of complications during cardiac rehabilitation. *Arch Intern Med* **166**, 2329-2334.
- Pedersen BK & Saltin B (2006) Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports* **16 Suppl 1**, 3-63.
- Rivière D (2005) l'intégration du jeune obèse dans un club de sport. *2ème conférence médicale interfédérale*.
- Tufescu A, Kanazawa M, Ishida A, Lu H, Sasaki Y, Ootaka T, Sato T & Kohzuki M (2008) Combination of exercise and losartan enhances renoprotective and peripheral effects in spontaneously type 2 diabetes mellitus rats with nephropathy. *J Hypertens* **26**, 312-321.
- Vague J (1947) [Not Available]. *Presse Med* **55**, 339.
- Verges B, Zeller M, Dentan G, Beer JC, Laurent Y, Janin-Manificat L, Makki H, Wolf JE & Cottin Y (2007) Impact of fasting glycemia on short-term prognosis after acute myocardial infarction. *J Clin Endocrinol Metab* **92**, 2136-2140.
- Wing RR & Phelan S (2005) Long-term weight loss maintenance. *Am J Clin Nutr* **82**, 222S-225S.
- Wu T, Gao X, Chen M & van Dam RM (2009) Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: a meta-analysis. *Obes Rev* **10**, 313-323.
- Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Avezum A, Lanas F, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J & Lisheng L (2004) Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet* **364**, 937-952.

## **Sport et Cancer**

*Docteur. Thierry Bouillet*  
*Praticien Hospitalier CHU Avicenne - Bobigny*  
*Directeur médical de l'Institut de radiothérapie des hautes énergies - Bobigny*  
*Co-fondateur de la CAMI Sport et Cancer*

*Monsieur Jean-Marc Descotes*  
*Co-fondateur de la CAMI Sport et Cancer*  
*Responsable Diplôme Universitaire « Sport et Cancer » Paris 13*

### **a. Contexte de la pathologie**

---

Le Cancer est la maladie du 21<sup>e</sup> siècle. Depuis le milieu des années 2000, cette maladie est devenue la première cause de mortalité dans le monde et en France. En 2015, on estime à 385 000 le nombre de nouveaux cas cancers en France pour 150 000 décès. Les hommes restent plus souvent atteints que les femmes de maladies cancéreuses.

En 1900, le cancer était en France à l'origine de 4 % des décès. Avec l'augmentation de l'espérance de vie (passée de 45 ans en 1900 à 81 ans en 2005), grâce aux progrès effectués dans le traitement de plusieurs maladies, notamment les maladies infectieuses et les maladies cardiovasculaires, ce pourcentage est passé à 6 % en 1927, 20 % en 1976 et 27,5 % en 2000. Cependant, et c'est là le fait majeur depuis 50 ans et sans doute depuis un siècle, il n'y a pas eu d'épidémie de cancers, contrairement à ce que l'on dit souvent. Même si le nombre de décès par cancer entre 1968 et 2005 a augmenté de 41 % passant de 106 000 décès à 149 000 décès pour ces deux périodes, il est noté que depuis 1950, à âge égal, la mortalité de l'ensemble des cancers n'a pas augmenté mais la fréquence globale des cancers, donc la place du cancer dans la société française, est devenue de plus en plus grande avec le vieillissement d'une part et l'augmentation de la population qui est passée de 50 à 60 millions d'autre part.

Les cancers surviennent le plus souvent après 50 ou 60 ans. La fréquence des cancers augmente donc avec l'espérance de vie de la population. Ces deux composantes, accroissement et vieillissement, ont accru le nombre de cancers qui est passé de 250 000 à 350 000 cas par an entre les années 1980 et 2010. Cette augmentation d'incidence aurait dû aboutir à une augmentation de 63 % de la mortalité alors que cet accroissement de décès par cancer observé entre ces deux dates, 1968 et 2005, n'est que de 41 %. Cette diminution de mortalité a été obtenue par l'amélioration du dépistage et des traitements.

De plus en plus de patients sont, au décours des soins, en situation de réponse complète relevant de suivi régulier.

Il existe donc trois situations cliniques à distinguer : des patients en cours de traitements, des patients en rémission complète de leur cancer, des patients en situation palliative avec un cancer contrôlé de façon plus ou moins partielle.

Depuis environ 20 ans de très nombreuses études rétrospectives et prospectives, des méta analyses et des guides de prise en charge ont abouti à la notion d'activité physique et sportive en oncologie, devenant quasiment une spécialité onco-physique.

Dans cette pratique les trois cadres cliniques, traitement en cours, rémission, palliation, doivent avoir des réponses distinctes et structurées prenant en compte le rapport bénéfice/risque de cette pratique d'onco physique pour assurer au patient une ternaire utilité, sécurité et adhésion.

## **b. Les Traitements :**

Les principaux traitements du cancer sont, soit des traitements loco régionaux qui visent à contrôler une zone tumorale précise qu'elle soit la tumeur primitive ou une métastase, soit généraux visant à la destruction des cellules tumorales disséminées dans l'organisme. Les traitements locaux sont basés sur la chirurgie et la radiothérapie. Ces deux modalités de soins ont bénéficié de progrès récents améliorant leur précision sur la tumeur et réduisant les effets secondaires sur les tissus sains. Les traitements généraux, dit systémiques, sont les classiques hormonothérapie et chimiothérapie mais aussi des soins issus d'une compréhension croissante de la biologie du cancer. Ce sont les biothérapies qui agissent sur les modifications de patrimoine génétique présentées par les cellules cancéreuses, et, les immunothérapies qui visent à permettre au système immunitaire de reconnaître et de détruire les cellules tumorales.

Le traitement du cancer devient de plus en plus personnalisé en fonction de la situation tumorale, de l'état du patient et surtout du patrimoine génétique tumoral. Il est défini depuis les différents plans cancer lors de réunions de concertation qui regroupent les différents professionnels intervenant en cancérologie y compris les spécialistes des soins de support.

### Effets secondaires du traitement :

Ces traitements, de plus en plus sophistiqués, engendrent des effets secondaires qui peuvent être sévères et spécifiques à chaque classe thérapeutique utilisée. Ces effets secondaires sont susceptibles de se manifester en cours ou des décours des protocoles de soins. Ils peuvent se manifester de façon transitoire, régressive à l'arrêt des soins, ou être définitif. Ils génèrent des impacts sur la fatigue, la qualité de vie, la sensation de bien-être des patients, aboutissant à des conséquences psychologiques influençant les rapports sociaux et familiaux. La liste des effets secondaires est longue et dépendante de chaque personne. La survenue de ces effets iatrogènes est imprévisible mais est plus importante dans certaines situations comme chez des sujets âgés, en cas de sarcopénie, en cas de co-morbidités, de diabète, de pathologies cardio vasculaires ou pulmonaires, de déficit immunitaire.

Ces effets secondaires sont donc polymorphes et il n'est pas possible d'en donner une liste exhaustive. Retenons les principaux.

#### *a. Fatigue*

La fatigue est décrite par la quasi-totalité des patients porteurs de maladie cancéreuse. Ce symptôme affecte de façon majeure la qualité de vie des patients et leurs activités personnelles et publiques.

Elle est décrite comme une sensation subjective d'épuisement physique, émotionnel ou cognitif, en relation avec le cancer et ses traitements qui n'est pas proportionnel avec une activité physique récente, qui ne cède pas au repos et qui interfère avec les gestes quotidiens de la vie.

Cette fatigue est quasi systématique pendant les soins et résolutive en règle 6 à 12 mois au décours de ceux-ci, mais, elle peut être persistante sur des années touchant des patients en rémission complète définitive et qui restent invalidés par cette fatigue prolongée en rapport avec le cancer.

De multiples échelles ont été décrites pour mesurer la fatigue. Dans tous les cas, un dépistage simple de la fatigue existe de façon validée selon une échelle analogique graduée de 1 à 10 sur laquelle le patient rapporte son niveau de fatigue ressentie. Des niveaux rapportés de 0 à 3 correspondent à des fatigues légères, des niveaux de 4 à 6 à des niveaux de fatigue significative, des niveaux de 7 à 10 sont des fatigues intenses voir insupportables.

Le médecin et le patient doivent aborder régulièrement ce symptôme invalidant et persistant.

La principale cause de fatigue est une inflammation diffuse en rapport avec la sécrétion, par les cellules cancéreuses et les tissus inflammatoires les entourant, de cytokines. Ces protéines, par voie sanguine, vont diffuser d'une part vers les muscles en y induisant une fonte musculaire précoce, mais aussi vers le système nerveux central en provoquant des troubles de l'humeur, du sommeil, des troubles de la concentration. Ces symptômes sont précoces et précèdent largement le diagnostic de la maladie cancéreuse dans le vécu des patients.

#### *b. Douleur*

Les traitements du cancer, qu'ils soient localisés ou systémiques, peuvent induire des neuropathies provoquant des douleurs neuropathiques souvent très invalidante et complexe à traiter. Ces douleurs altèrent la qualité de vie et surtout est un facteur important de déconditionnement physique.

#### *c. Troubles cognitifs*

De nombreuses personnes en rémission rapportent des troubles d'apprentissage, de mémoire, de concentration de façon prolongée après les traitements. Ce tableau clinique dit « chemo brain » est probablement lié aux actions cérébrales des cytokines et à différencier des phénomènes de dépression fréquent chez les patients cancéreux.

#### *d. Altération du système nerveux périphérique*

Des neuropathies périphériques sont un des facteurs limitant de nombreuses chimiothérapies, telles les taxanes, sels de platine, poison du fuseau. Les symptômes survenant en règle aux extrémités sont entre autres des paresthésies, des sensations de brûlure ou d'engourdissement gênant les gestes fins de la vie courante, mais aussi des douleurs vives soudaines, des pertes d'équilibre aboutissant à des difficultés à marcher.

#### *e. Lymphœdème*

Le lymphœdème survenant dans un membre au décours d'un curage ganglionnaire mais aussi parfois dans les suites d'un simple ganglion sentinelle a longtemps été considéré une accumulation de la lymphe en aval de la section du drainage lymphatique. En fait il s'agit d'un dépôt de graisse au sein des tissus normaux. Le traitement est basé avant tout sur sa prévention.

#### *f. Ostéoporose et douleurs articulaires*

Le recours à la corticothérapie, de nombreuses hormonothérapies type anti aromatasés, anti androgènes, induisent une ostéopénie qui peut aboutir à une ostéoporose et à un risque fracturaire.

L'autre risque rhumatologique, en particulier avec les anti aromatasés, est la survenue de poly arthralgies distales, sur les petites articulations des pieds et des mains, qui peuvent être invalidantes et imposées l'arrêt des soins.

#### *g. Changements du poids, sarcopénie.*

Une prise de poids est fréquente au décours de soins de chimiothérapie. Ces prises de poids qui dépassent souvent 10 % du poids initial sont constituées en règle d'association d'une fonte

musculaire, sarcopénie qui s'accroît dans le temps aboutissant à une perte de 2 à 3 Kg de masse musculaire et d'une augmentation de la graisse abdominale profonde. Or l'existence d'une masse graisseuse abdominale importante et d'une sarcopénie sont tous deux associées à un accroissement des complications iatrogènes liées à la chirurgie et aux traitements par chimiothérapie ou biothérapie, mais, aussi à une diminution des survies spécifiques et globales à distance. Ces paramètres, graisse abdominale profonde et masse musculaire, sont facilement explorables par des coupes de scanner abdominal en L2.

#### *h. Troubles cardiaques*

Outre les toxicités aiguës en particulier rythmiques, un certain nombre de drogues cardiotoxiques, en particulier les anthracyclines, peuvent induire des cardiomyopathies non obstructives pouvant déboucher sur des insuffisances cardiaques gauches irréductibles.

La radiothérapie thoracique peut induire ces mêmes CMNO mais aussi des atteintes valvulaires et coronariennes.

#### *i. Troubles pulmonaires*

Des chimiothérapies, la radiothérapie thoracique, des biothérapies comme l'everolimus peuvent induire des toxicités pulmonaires aiguës à type de pneumopathies interstitielles aiguës qui peuvent régresser ou devenir chroniques conduisant à une insuffisance respiratoire chronique.

#### *j. Toxicités cutanées et des phanères*

Des chimiothérapies comme les FU per os (xeloda), des biothérapies, comme les anti EGF R ou les TKI, peuvent induire des toxicités cutanéophanéariennes plus ou moins diffuses souvent invalidantes par la destruction du plan cutané en particulier sur les pieds et mains. Les taxanes, en particulier le taxotère, peut altérer massivement les ongles avec des phénomènes de décollement douloureux et invalidant en particulier pour le port de chaussures et la marche.

### **c. Les différents niveaux de gravité pris en compte dans la thématique Médico-Sport**

Compte tenu de la complexité de la pathologie, de ses traitements et de ses effets secondaires nous avons développé notre approche de la pratique des Activités Physiques et Sportives (APS) dans le cadre du Médico-Sport uniquement pour les personnes en rémission complète d'un cancer ou d'une pathologie maligne hématologique ayant achevées leur phase de traitement depuis au moins 6 mois et ayant retrouvé une condition physique suffisante pour reprendre une APS.

Les objectifs de ces APS sont une diminution du niveaux de fatigue, l'amélioration de la qualité de vie, mais aussi la diminution de la masse grasse en particulier intra abdominale profonde et le maintien de la masse musculaire pour réduire les risques de rechute du cancer, de l'apparition d'un second cancer ou de comorbidités métaboliques, cardio vasculaires ou neurologiques.

Ces prises en charge post thérapeutique et en situation de rémission complète sont réalisables dans des structures sportives classiques mais qui doivent être sensibilisées à cette problématique de l'après-cancer. Ce cadre du retour à la vie est l'objet de ce texte du Médicosport portant sur la maladie cancéreuse.

Par contre, les patients en cours de soins ou en situation palliative, du fait des risques de complications de la maladie cancéreuses ou de la survenue d'effets iatrogènes, relèvent de prise en charge spécifique en onco-physique dans des structures dédiées aptes à assurer une évaluation des capacités, d'apporter des solutions à visée thérapeutique, de réaliser des programmes prenant en compte la balance bénéfiques/risques et d'assurer un suivi régulier, conditions indispensables à l'efficacité au suivi et à la sécurité de ces interventions.

#### **d. Les bienfaits de l'APS en Rémission d'un cancer**

##### Généralités :

L'activité physique et sportive en cancérologie, partie intégrante des soins de support, a un effet validé sur la fatigue, la qualité de vie et l'état des capacités physiques des patients, mais, a aussi un probable apport en termes de prévention tertiaire. L'ensemble de ces bénéfices se fait par des mécanismes biologiques connus aboutissant à une indication de ces soins pendant et après le traitement de cancers à la condition d'une activité physique suffisamment intense pour atteindre et dépasser les seuils de dépense énergétique et de durée en deçà desquels il n'existe aucun bénéfice.

##### Après-Cancer :

Ce texte porte sur l'après cancer. Les bénéfices de l'activité physique et sportive (APS) portent sur la diminution des risques pouvant survenir lors de la période de rémission : fatigue, prise de poids, dépression, qualité de vie, troubles cognitifs, douleurs, rechute du cancer traité. Ces bénéfices s'associent en plus à un effet de prévention primaire sur les comorbidités et second cancer.

Les termes d'activité physique et d'exercice sont souvent confondus mais l'activité physique correspond à toute activité musculaire aboutissant à une dépense d'énergie tandis que les exercices correspondent à des mouvements structurés et répétitifs réalisés dans le but d'améliorer la santé du pratiquant.

##### *a. Impact sur la qualité de vie et l'estime de soi*

La notion d'"estime de soi" qui sera souvent évoquée à propos de la pratique de l'exercice physique peut être définie, selon Nathaniel Branden, comme une autoévaluation du degré de valeur et/ou de mérite que chacun s'accorde plus ou moins pour justifier le respect et l'investissement affectif que l'on a pour soi-même, ainsi que la place que l'on se donne dans la communauté.

Cela participe donc de deux processus, à la fois, un sentiment de compétence, d'efficacité potentielle permettant d'affronter les exigences de la vie sociale et de s'impliquer avec confiance dans des projets communs et, d'autre part, l'attente d'un respect légitime et d'une réciprocité dans les relations intersubjectives. Ainsi, l'estime de soi est impliquée dans les diverses dimensions de la qualité de vie en confortant le sentiment d'identité, de contrôle sur les péripéties de sa vie, l'expression de sa vitalité. Elle peut être affectée par la maladie cancéreuse mais sans que cela ne soit inéluctable grâce à des processus de résilience qui permettent de la protéger. Ces processus peuvent être confortés par l'activité physique en ce qu'elle s'inscrit dans une démarche où la guérison ne serait pas tant attendue comme le résultat de la seule technique médicale, mais celle-ci participant aussi de la manifestation des propres ressources de la personne malade.

Comme soin de support, l'activité physique propose au patient une implication active, tant pour la participation aux actions mises en place, que pour le suivi de leur réalisation selon une démarche d'autoévaluation des progrès et des résultats obtenus. L'action du soignant est donc particulièrement "sollicitante" par voie exogène mais accorde une légitime compétence au patient de façon endogène. Lorsque l'objectif de qualité devient essentiel, il conduit le soignant mais aussi le patient à décider de façon distincte de ses modes de choix usuels.

La cochrane database de Mishra portant sur 56 essais randomisés comparant deux bras APS et soins classiques incluant 4826 patients en cours et au décours de soins anti cancéreux retrouve

que la qualité de vie de façon globale mais aussi certains items spécifiques comme les fonctions physiques, les interactions sociales, la fatigue, l'anxiété et la qualité du sommeil sont améliorés par l'activité physique. Ces bénéfices de l'APS existent tant chez des patients en cours qu'au décours de soins.

La méta analyse de Buffart analysant 34 essais randomisés incluant 4519 patients retrouve une amélioration de la qualité de vie et des capacités physiques par l'APS. Les effets favorables sont plus nets en cas d'exercices supervisés que dans les bras d'APS conseillées mais sans encadrement spécifique sportif.

L'essai randomisé de Courneya portant sur 242 patients en cours de chimiothérapie pour cancer du sein compare trois bras, un bras témoin, et deux bras expérimentaux, un avec exercice en aérobie et un avec exercice en résistance, retrouve un bénéfice de l'APS sur l'auto estime, les tests de fitness, la masse grasse, la force musculaire.

#### *b. La Fatigue :*

La fatigue est décrite par la quasi-totalité des patients porteurs de maladie cancéreuse, sa prévalence est de 70 à 90 %. Ce symptôme affecte de façon majeure la qualité de vie des patients et leurs activités personnelles et publiques.

La définition communément retenue est celle du NCCN qui décrit la fatigue en relation avec le cancer comme une sensation subjective d'épuisement physique, émotionnel ou cognitif en relation avec le cancer et ses traitements qui n'est pas proportionnel avec une activité physique récente, qui ne cède pas au repos et qui interfère avec les gestes quotidiens de la vie.

Il existe deux tableaux de fatigue, l'une, quasi systématique, fatigue en rapport avec le cancer en cours de soins, existante pendant les soins et résolutive 6 à 12 mois au décours de ceux-ci et une persistante sur des années touchant environ 25 à 30 % des patients en rémission complète définitive et qui restent invalidés par cette fatigue prolongée en rapport avec le cancer.

La fatigue liée au cancer est d'origine multifactorielle et ses causes sont mal connues.

Sa mise en évidence doit faire rechercher des causes curables, comme des troubles du sommeil, des douleurs non contrôlées, une anémie, une hypothyroïdie, une dénutrition, une défaillance viscérale, insuffisance cardiaque, hypotension orthostatique, diabète, des causes médicamenteuses (béta bloquants, opioïdes, corticoïdes..). Ces anomalies classiques sont rarement rencontrées.

La fatigue est le plus souvent en relation avec des phénomènes multiples, inflammatoires, des troubles de l'axe hypothalamo-hypophysaire, du métabolisme du 5-hydroxytryptophane (5-HT).

La fatigue est considérée comme liée à une inflammation diffuse en rapport avec la sécrétion par les cellules cancéreuses et les tissus inflammatoires les entourant de cytokines, IL 6 TNF $\alpha$ , IL 1 entres autres.

Ces cytokines par voie sanguine vont diffuser vers les muscles induisant une sarcopénie précoce, une réduction des capacités fonctionnelles musculaires, une diminution de la captation musculaire du glucose, constituant une des bases de l'insulino-résistance, mais aussi vers le système nerveux central en provoquant des troubles de l'humeur, du rythme circadien, des troubles cognitifs et la fatigue par des modifications du cycle du cortisol et une relargage de 5-HT. L'origine inflammatoire semble sous tendre donc l'ensemble des modifications biologiques observées.

Ces phénomènes inflammatoires et leurs conséquences cérébrales et musculaires sont précoces dans l'histoire de la maladie cancéreuse expliquant fatigue et réduction de capacités physiques décrites par les malades comme présentent dans les mois précédents le diagnostic de cancer.

Lors du diagnostic le niveau de fatigue est ainsi dans plusieurs situations tumorales corrélées au taux de cytokines sériques. En cours de soins le niveau d'inflammation est accru par les chimio et radiothérapie et la variation de cytokines est corrélée à l'aggravation des paramètres de fatigue.

Des taux élevés persistants de cytokines à distance des soins retrouvés chez des malades en rémission pourraient expliquer la constitution de la fatigue prolongée en relation avec le cancer. Ce rôle des cytokines en périphérie sur le muscle et en central sur le système nerveux est en accord avec l'aspect multifactoriel de la fatigue avec ses aspects d'une part physique ou musculaire, et d'autre part cognitifs et émotionnels constituant la composante centrale. Ces composantes multiples, périphériques et centrales, sont évaluées au mieux par les échelles multifactorielles.

### Les Dimensions de la Fatigue

- La dimension physique est la plus évidente avec son manque d'endurance et d'énergie, le besoin accru de repos.
- La dimension psychologique et son impact émotionnel se traduit par un manque de volonté, un repli sur soi et peut être accompagné alors d'un syndrome dépressif.
- La dimension cognitive se traduit par la difficulté à se concentrer, à mémoriser, avec perte de lucidité. Des perturbations relationnelles sociales sont fréquentes.

### La prise en charge de la fatigue

Plusieurs étapes et axes sont indispensables pour une prise en charge qualitative comme le recommande désormais de nombreux référentiels tels que celui des soins de support de l'AFSOS (Soins de Support en Oncologie) :

- l'écoute, la prise en compte de la fatigue et son évaluation sécurisent le patient ;
- le traitement bien entendu des causes organiques identifiées ;
- l'éducation du patient et de son entourage afin de hiérarchiser les objectifs, déléguer les tâches et aménager les journées ;
- la programmation d'exercices physiques adaptés et en toute sécurité dès le début des traitements, de façon progressive, seul mais aussi en groupe ;
- la programmation des activités de restauration de l'attention et de la concentration ;
- l'amélioration de la nutrition qui va de pair avec l'activité physique ;
- l'amélioration du sommeil.

Mais tout ceci doit être évalué initialement et au fil du temps afin d'adapter les mesures à prendre, obligeant à un suivi continu (comme préconisé dans le plan personnalisé de soins après cancer), et qu'il convient d'organiser avec l'ensemble des acteurs de soins.

### Les Bénéfices de l'Activité Physique sur la fatigue

L'activité physique permet de réduire la fatigue liée au cancer et, selon les différentes études, elle diminue l'intensité de ce symptôme et ce quel que soit le moment de la prise en charge du patient par une APS (18 % pendant les traitements et 37 % à distance). L'impact de l'APS sur la fatigue liée au cancer est supérieure aux autres modalités thérapeutiques y compris pharmacologiques.

C'est le seul traitement actuellement validé de la fatigue en oncologie.

#### *c. Impacts sur les survies globales et spécifique et le taux de rechutes des cancers.*

Des analyses de cohortes de patients suivis au décours de cancer portent sur la relation entre taux de survie et la pratique d'une activité physique et sportive lors du suivi d'un cancer localisé. Ces cohortes incluent les tumeurs les plus fréquentes, sein, colon et prostate.

L'activité physique et sportive est analysée selon des questionnaires qui évaluent les pratiques ménagères, les déplacements, marche ou vélo, les exercices avec leur type, durée, fréquence hebdomadaire, durée annuelle de pratique. Chaque pratique est définie en niveau de dépense métabolique équivalent basé sur les valeurs de chaque activités physique en MET heure du « The Compendium of physical activities ». Le type d'activité et la durée de pratique par semaine permettent de définir une dépense énergétique en MET-heure par semaine. A titre d'exemple une heure de marche à une vitesse de 5 km/h correspond à une dépense de 3 MET-heure.

### Cancers mammaires

Huit cohortes de femmes traitées pour un cancer du sein localisé et non évolutif évaluent de façon prospective la pratique d'une activité physique ainsi que les survies globales et spécifique. Chacune de ces études observationnelles prospectives retrouve une association entre une pratique d'APS post traitement et une diminution des risques de décès par cancer du sein, mais aussi liés à d'autres causes. Une activité physique au-delà de 8 à 9 MET-heure est associée à une réduction de près de 50 % du risque de décès par cancer. Le bénéfice en termes de survie à 5 ans et à 10 ans est alors de 4 à 6 %. Ce gain de survie en cas de pratique de l'APS au décours des soins existe en analyse multi-variée intégrant les facteurs pronostiques classiques tels que l'âge, le stade tumoral TNM, la présence de récepteurs hormonaux, le lieu de résidence, l'alcoolisme ou le tabagisme, l'IMC (indice de masse corporelle), le statut hormonal de la patiente et de la tumeur et ce au sein de chacune de ces cohortes.

L'analyse ABCPP des quatre cohortes LACE, NHS, WHEL, SBCSS regroupant 13 302 femmes met en évidence une association entre une APS atteignant au moins 10 MET-H par semaine et une réduction du taux de mortalité spécifique (RR=0.75 (0.65-0.85)) et globale (RR=0.73 (0.66-0.82)). Par contre, cette association n'existe que dans les groupes de patientes pratiquant une activité physique soutenue. Ainsi une répartition de cette population de femme en 5 quintiles correspondant à des niveaux croissants d'activité physique ne retrouve une relation entre survie et APS que dans les deux quintiles les plus élevés d'activité physique et sportive. Il semble exister un effet de seuil et une relation dose-efficacité.

Outre ces séries suivies de façon prospective une méta analyse retrouve une association entre d'une part une pratique d'APS et d'autre part les risques de décès que ce soit par cancer du sein (RR =0.66 (0.57-0.77)  $p < 0.00001$ ), ou de toutes causes confondues (RR=0.59 (0.53-0.65)  $p < 0.00001$ ), mais aussi le taux de rechute du cancer (RR=0.76 (0.66-0.87)  $p = 0.00001$ ).

Ce bénéfice de l'APS sur la survie post diagnostique existe en cas de IMC > 25 (RR=0.53 (0.35-0.81)) mais pas en cas de IMC < 25. On peut donc logiquement penser que l'état général, qui se caractérise entre autre par un IMC < 25, influe négativement sur les bénéfices attendus de l'APS sur la mortalité. Le bénéfice en survie existe en cas de cancers hormonosensibles (RH+) avec une valeur limite (RR=0.36 (0.12-1.03)  $p = 0.06$ ) mais pas dans le cas des tumeurs dont les récepteurs hormonaux sont négatifs (formes RH-).

### Cancers coliques

Cinq cohortes de patients porteurs de cancers coliques non métastasés et contrôlés retrouvent une association entre la réalisation d'une APS intense ou soutenue et une réduction du risque relatif de décès par cancer colique mais aussi par toutes causes confondues.

L'intensité d'APS nécessaire à la mise en évidence d'une association entre un exercice physique régulier et une différence de survie est plus importante dans le cadre de la pathologie colique (18 à 27 MET-h/sem) que pour les cancers mammaires (9 MET-h/sem).

Une méta analyse évaluant l'APS après le diagnostic du cancer du côlon portant sur huit études (11298 participants) publiées entre 2006 et 2013 retrouve une association entre une APS élevée

d'une part et d'autre part les risques de décès que ce soit par cancer du sein (RR =0.61 (0.44-0.86), ou de toutes causes confondues (RR=0.62 (0.54-0.71)).

### Cancers prostatiques

Plusieurs études observationnelles retrouvent une association entre la pratique d'une activité physique après le diagnostic d'un cancer de prostate localisé et les survies globale et spécifique.

La cohorte Health Professionals Follow-up Study analyse la survie de 2 705 hommes en vie 4 ans après le diagnostic d'un cancer de prostate localisé, l'analyse de l'activité physique portait tant sur les activités intenses que sur celles à faible niveau de dépense énergétique. En analyse multi-variable intégrant l'âge, le Gleason, le stade TNM, l'IMC, le régime, l'existence d'un diabète, la race des patients, la pratique d'APS avant le diagnostic, les hommes physiquement actifs avaient une réduction du risque de mortalité globale (p trend < 0.001) et spécifique (p trend=0.04). Cette association entre une activité physique et une survie globale plus élevée est mise en évidence tant dans les activités intenses que de moindre intensité. Une activité intense d'au moins 3 heures par semaine est associée à une réduction du risque de mortalité globale (RR 0.51 (0.36-0.72)) et spécifique (RR 0.39 (0.18-0.84)) par rapport à la population pratiquant moins d'une heure par semaine d'activité intense.

Il semble exister dans cette cohorte un effet dose, ainsi si une dépense d'au moins 9 MET-H par semaine est nécessaire pour une association à une réduction de la mortalité, les patients inclus dans une pratique plus intense, 24 à 48 MET-H/semaine et plus de 48 MET-H/semaine ont un bénéfice plus important sur la survie (p<0.001).

L'étude de 1 455 hommes suivis pour un cancer prostatique localisé issus de la cohorte CaPSURE retrouve une association entre une activité physique et une réduction du taux de progression tumorale défini comme décès par cancer de prostate, progression biologique, évolution métastatique ou progression biologique.

La marche représente plus de 50 % de l'APS déclarée. Une marche rapide de plus de 3 heures par semaine est associée à une réduction du risque de rechute de plus de 50% par rapport aux patients marchant de façon lente moins de 3 heures par semaine (0.43 (0.21-0.91)). L'intensité de la marche est associée à une réduction du taux de rechute quelle que soit la durée de la marche (taux de rechute marche rapide versus lente (0.52 (0.29-0.91))).

La troisième étude observationnelle porte sur une cohorte de 4 623 hommes porteurs de tumeur localisé de bon pronostic PSA < 20 ng/ml, T1-T2, N0 ou Nx, M0 ou Mx, de moins de 70 ans. En analyse multivariée, les patients pratiquant plus de 20 minutes de marche ou de vélo par jour, plus d'une heure par jour de tâches ménagères ou plus d'une heure d'activité physique soutenue par semaine ont une réduction de la mortalité globale. Par rapport aux hommes moins actifs la survie spécifique est meilleure en cas de pratique d'au moins 20 minutes de marche ou de vélo par jour (RR 0.61 (0.43-0.87)) et en cas d'activité physique d'au moins une heure par semaine (RR 0.68 (0.48-0.94)).

La série prospective de l'Alberta portant sur 830 patients porteurs de cancers de prostate suivis au minimum sur 14 ans retrouve une réduction du risque de décès par cancer de prostate mais aussi de toute origine par une pratique de l'APS. Par contre, une réduction du niveau d'APS après le diagnostic était associée à un accroissement de mortalité par rapport au maintien du niveau de l'APS après le diagnostic de cancer de prostate.

Au total, sur des cohortes suivies de façon prospective et sur des méta analyses, la pratique régulière d'une activité physique suffisamment intense au décours des soins de plusieurs cancers localisés, sein, colon, prostate, qui représentent les incidences tumorales les plus élevées en dehors des cancers induits par le tabac, est associée en analyse multi variée à une réduction du risque de décès par cancer ou relevant d'autres causes avec un risque relatif homogène d'une

série à l'autre et d'un cancer à un autre de l'ordre de 50 %.

Cette influence sur la réduction du risque de mortalité par cancer mais aussi de toutes causes rencontrée pour des topographies spécifiques, sein, colon, prostate, se retrouve aussi dans le cas d'une analyse d'une population de patients cancéreux porteurs de tumeurs d'origines diverses. Ainsi sur une population de 1 589 patients suivis sur une période moyenne de 8.8 ans une APS de plus de 360 minutes par an par comparaison avec la population sans APS réduit le risque de décès respectivement par cancer et de toute cause de 70 % (HR=0.30 (0.13-0.70) et de 59 % (HR= 0.41 (0.21-0.79)).

Mais cette relation entre APS et modification des survies globale et spécifique a un effet seuil en deçà duquel il n'existe pas d'influence favorable de l'activité physique et un effet dose avec un accroissement du bénéfice putatif sur la survie avec le niveau d'intensité de l'APS.

Il est bien sûr impossible à partir d'études observationnelles de conclure à une relation de causalité certaine entre la pratique d'une activité physique et sportive et une variation des survies globales et spécifiques.

Afin d'étudier la causalité de cette association deux essais randomisés contrôlés d'intervention sont en cours, un sur des cancers coliques stades II et III, après le traitement adjuvant (CHALLENGE), un sur des cancers de prostate métastatiques en échappement hormonal (INTERVAL), tous deux analysant par rapport à un bras contrôle classique l'apport dans un bras expérimental des exercices physiques sur 2 à 3 ans.

Dans l'attente du résultat de ces études randomisées d'intervention, vu la concordance des résultats en analyse multivariée sur des cohortes différentes et des tumeurs distinctes, il est licite de d'encourager la pratique d'une activité physique régulière et suffisamment soutenue en cas de tumeurs localisée au moins du sein, du colon ou prostatique.

Chez des patients ayant eu une pratique d'activité physique et sportive avant le diagnostic du cancer le niveau d'intensité de la pratique physique semble au moins être maintenu ou accru.

Par contre les apports de cette pratique dans le cadre de tumeur métastatiques ne sont pas établis.

### **e. Mécanismes de l'impact de l'APS en prévention Tertiaire**

Elles passent par la trilogie, graisse, muscles et cytokines, qui par leurs relations entretiennent une inflammation chronique chez les patients cancéreux.

L'existence d'une masse graisseuse abdominale importante est associée à un accroissement des complications post thérapeutiques et des mortalités globale et spécifique par cancer. Cette masse graisseuse intra abdominale s'accroît fréquemment au cours des soins ce qui est un élément de pronostic péjoratif. La graisse est explorée par scanner abdominal dans ses deux composantes, graisses sous-cutanée et intra abdominale profonde.

Le deuxième paramètre de cette trilogie est le muscle. Lors de la phase initiale d'un cancer se produit de façon précoce une sarcopénie, qui correspond à un effet volume avec une fonte encore modérée et un effet fonctionnel avec diminution de la force et des capacités musculaires. Ainsi, une femme sous chimiothérapie adjuvante pour tumeur mammaire perd 1.3 kg en moyenne de masse musculaire et cette sarcopénie se majore à distance du traitement. Cette sarcopénie est un facteur prédictif de survie des cancers tant en contexte adjuvant qu'en situation métastatique.

L'analyse du muscle porte sur sa masse mais aussi sur ses capacités. Ces composantes peuvent être appréhendées par de multiples techniques accessibles comme le handgrip pour la fonction musculaire ou par la mesure de sa masse sur les coupes de scanner en regard de la 3<sup>ème</sup> vertèbre lombaire. Les volumes relatifs muscle et graisse peuvent être évalués par l'impédance bioélectrique.

Le dernier paramètre de cette trilogie est constitué par les cytokines sécrétées par plusieurs sources, les cellules cancéreuses et inflammatoires péri-tumorales d'une part et d'autre part les tissus graisseux en particulier la graisse abdominale. Les cytokines sécrétées par les cellules tumorales et les cellules inflammatoires sont multiples. Il s'agit principalement de l'interleukine 1, l'interleukine 6 et le TNF alpha, qui par voie sanguine diffusent au niveau du système nerveux central, provoquant des troubles du comportement, fatigue, troubles du sommeil pouvant être la source du « cytokines brain » alternative au « chemo brain » mais aussi au niveau musculaire aboutissant à une sarcopénie précoce par induction d'enzymes de dégradation des myofibrilles.

Cette sécrétion de cytokines d'origine tumorale et inflammatoire se produit de façon précoce, expliquant la fatigue, les troubles du comportement ainsi que la faiblesse musculaire souvent rapportées par les patients avant le diagnostic de cancer.

D'autres cytokines, leptine et adiponectine, sont issues des tissus graisseux. La leptine favorise la formation de graisse, facilitant l'insulino-résistance et a un effet anti-apoptotique sur les cellules de cancer du sein. L'adiponectine favorise le captage du glucose et l'oxydation des acides gras par les muscles, à un effet anti-inflammatoire, diminue le taux d'œstrogènes sériques, et a un effet pro-apoptotique sur les cellules des cancers mammaires.

Le couple graisse-muscle est donc influencé par les cytokines des tissus graisseux et des tissus tumoro-inflammatoires qui induisent l'insulino-résistance inductrice d'une augmentation de la sécrétion pancréatique d'insuline qui agit comme facteur de croissance tumorale et dont le taux élevé est un élément de mauvais pronostic dans les cancers du sein et du colon.

#### Action de l'activité physique et sportive sur ces cytokines

L'activité physique, en particulier contre résistance, va modifier les cytokines. Il existe ainsi pendant les 72 heures immédiatement après une activité physique soutenue, une diminution des taux de leptine, de la sécrétion de TNF alpha et d'insuline, une augmentation de la sécrétion d'adiponectine. Cette action biologique sur les cytokines et l'insuline va durer à peu près 72 heures après la réalisation de l'exercice.

L'activité physique diminue les cytokines et le taux d'insuline, réduit les taux d'œstrogènes par une induction de sécrétion d'adiponectine expliquant ses effets de prévention tertiaire.

A côté de ces mécanismes biochimiques il existe des effets épi génétiques, sur le système immunitaire et les enzymes du stress oxydatif.

## **f. Recommandations de mise en place de programmes d'APS en prévention tertiaire**

### Généralités

Les conditions d'efficacité de l'activité physique et sportive ne sont pas les mêmes au cours et au décours des parcours de soins en cancérologie. Si les objectifs peuvent être similaires, modification des cytokines et insulino-résistance pour impacter sur le rapport graisse/muscle, les altérations physiques générées par les effets iatrogènes au cours des soins nécessitent clairement des programmes associant intensité, durée, fréquence et sécurité et donc des intervenants professionnels en onco-physique formés aux différentes composantes oncologiques, théoriques, psychologiques, pratiques aptes à évaluer les possibilités, progrès et complications et capable de concevoir des programmes correspondant aux spécificités des patients. Des référentiels sont régulièrement publiés sur ce sujet.

Le bénéfice de l'activité physique est une idée ancienne, déjà décrite par Avicenne, mais le danger est dans ce contexte double, d'une part de ne pas respecter les critères d'efficacité en mettant en place un ersatz de faible intensité, sur une courte période, ne permettant pas de

modifier les paramètres biologiques indispensables à son bénéfice, et, de l'autre côté de vouloir aller trop loin dans l'activité qui devient dangereuse voir douloureuse.

La mise en place de programmes d'activités physiques en cancérologie doit donc faire l'objet d'une indication thérapeutique avec prescription médicale et du respect de critères de réalisation par des professionnels formés et reconnus par la communauté médicale permettant la délivrance et le suivi, au même titre que tout traitement.

### Après-Cancer

Dans le cadre de la prévention tertiaire, l'intensité doit rester suffisante pour modifier les cytokines et l'insulino-résistance, la durée doit être à minima de 60 minutes par séance, la fréquence d'au moins 3 fois par semaine pour modifier la sécrétion des cytokines sur l'ensemble de la semaine et permettre l'inscription de l'ancien patient dans une pratique régulière et durable.

En cancérologie, il n'y a pas de modèles standardisés de pratique d'activité physique à mettre en place. Les différentes cohortes retrouvent une association entre la pratique d'une activité physique et une amélioration des survies globales et spécifiques mais sans permettre préciser un type et des modalités d'APS.

Pour que cette idée soit acceptée par l'ancien patient il doit y trouver une part de ses convictions personnelles et être en confiance avec l'intervenant. Le choix de l'activité physique doit s'appuyer sur un panel de pratiques sportives permettant à chaque personne de trouver une modalité physique qui lui donne plaisir et bonheur dans sa réalisation.

En phase de rémission la pratique d'une APS peut être mise en place dans des structures sportives classiques mais avec des intervenants sensibilisées à la prise en charge de ces populations particulières pour prévenir de toutes complications tardives ou de rechute tumorale.

Le Médicosport tend à définir pour chaque activité physique et sportive ses avantages et modalités de pratique en cancérologie en phase de rémission. Chacun pourra, à la condition d'un encadrement sensibilisé et compétent, y trouver sa voie personnelle.

### **g. Conclusions :**

Comme toute démarche de prévention, l'activité physique participera beaucoup d'une dimension plus globale, socioculturelle, qui implique profondément une sensibilisation du public et donc une véritable éducation de la santé. On peut en effet s'inquiéter des résultats récents d'un sondage d'opinion en France publié en décembre 2012 qui montre que 7 personnes sur 10 n'ont jamais mis en place d'action spécifique de prévention des cancers. Pour plus d'un Français sur deux, l'action individuelle n'est pas perçue comme constituant un levier efficace permettant d'éviter la maladie.

Aujourd'hui, une recommandation de devoir "bouger", prend une nouvelle importance alors que dans le même temps, paradoxalement, les thérapeutiques anticancéreuses sont devenues très efficaces !

Pour que l'ancien patient puisse être un acteur efficace, les soignants doivent lui restituer une légitimité à sentir ce qui est "bon pour lui" et tout autant à exprimer ce qu'il craint et ce qu'il imagine. Il ne s'agit donc pas pour le motiver de lui "faire peur" avec les risques de la sédentarité, mais de créer les conditions d'une adhésion à l'activité physique pour qu'elle devienne autant un moyen qu'un résultat !

## h. Références et sources utilisées dans ce chapitre

Société Canadienne du Cancer – Site Internet  
 Livre Sport et Cancer – Tome 1 – Edition Chiron  
 Article Onko+ n°39 (Dr. Pierre Saltel – Dr. Alain Marre)

### Bibliographie

#### Références :

##### Sur la fatigue

- Hofman M, Ryan JL, Figueroa-Moseley CD, Jean-Pierre P, Morrow GR. Cancer-related fatigue: the scale of the problem. *Oncologist* 2007;12 Suppl 1:4-10.
- Mustian KM, Sprod LK, Palesh OG, et al. Exercise for the management of side effects and quality of life among cancer survivors. *Curr Sports Med Rep* 2009;8(6):325-30.
- Reinertsen KV, Cvancarova M, Loge JH, Edvardsen H, Wist E, Fossa SD. Predictors and course of chronic fatigue in long-term breast cancer survivors. *J Cancer Surviv*;4(4):405-1
- Wang XS, Zhao F, Fisch MJ et al Prevalence and characteristics of moderate to severe fatigue *Cancer* 2014;120(3):425-432
- Bower JE, Bak K, Berger A et al Screening, Assessment, and Management of fatigue in adult survivors of cancer *J Clin Oncol* 2014;32(17):1840-1850
- Campos MPO, Hassan BJ, Riechelmann R et al Cancer-related fatigue: a practical review *Ann Oncol* 2011 22:1279-1279
- Koornstra R, Peters M, Donofrio S et al Management of fatigue in patients with cancer-a practical overview *Cancer Treat Reviews* 2014;40:791-799
- Bower J Cancer-related fatigue *Nat Rev Clin Oncol* 2014 11(10) 597-609
- Saligan LN, Olson K, Filler K et al The biology of cancer-related fatigue *Support care Cancer* 2015
- Prinsen H, Van Dijk J, Zwarts M et al The role of central and peripheral muscle fatigue in postcancer fatigue *J Pain Symptom Manage* 2015 49(2) 173-182
- Berger A, Mitchell S, Jacobsen P et al Screening, evaluation and management of cancer-related fatigue: ready for implementation to practice ? *CA Cancer* 2015 65(36) 190-211
- Cramp F, Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2008(2):CD006145.
- Cramp F, Byron-Daniel J. Exercise for the management of cancer-related fatigue in adults. *Cochrane Database Syst Rev* 2012
- Meneses-Echavez J, Gonzalez-Jimenez E, Ramirez-Velez R Supervised exercise reduces cancer-related fatigue: a systematic review *J Physiotherapy* 2015 61:3-9
- Schmitz KH, Courneya KS, Matthews C, et al. American College of Sports Medicine roundtable on exercise guidelines for cancer survivors. *Med Sci Sports Exerc*;42(7):1409-26.
- Mustian KM, Alfano CM, Hecker C et al Comparaison of pharmaceutical, psychological, and exercise treatments for cancer-related fatigue *JAMA oncol* 2017 in press

##### Qualité de vie

- Mishra SI, Scherer RW, Snyder C et al (2012) Can exercise interventions enhance health-related quality of life among people with cancer undergoing active treatment ? *Cochrane Collaboration Issue*
- Mishra SI, Scherer SW, Geigle PM et al (2012) Can exercise interventions enhance health-related quality of life among cancer survivors ? *Cochrane Collaboration*
- Buffart LM, Kalter J, Sweegers M et al (2017) Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer *cancer Treat Rev* 2017;52:91-104

Courneya KS, Segal RJ, Mackey JR et al (2007) Effects of aerobic and resistance exercise in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy J Clin oncol 2007;25:4396-4404

### **Survie**

Ainsworth B, Haskell W, Herrmann SD et al (2011) Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values Med Scien Sports Exerc 2011;43:1575-1581

Holmes MD, Chen W, Feskanich D et al (2005) Physical activity and survival after breast cancer diagnosis JAMA 293: 2479-2486

Pierce JP, Stefanick ML, Flatt SW et al (2007) Greater survival after breast cancer in physically active women with high vegetable-fruit intake regardless of obesity J Clin Oncol 25 : 2345-2351

Irwin MI, Wilder Smith A, McTiernan A et al. (2008) Influence of pre-and post diagnosis physical activity on mortality in breast cancer survivors: the health, eating, activity and lifestyle study. J Clin Oncol 26: 3958-3964

Holick CN, Newcomb PA, Trentham-Dietz A et al (2008) Physical Activity and survival after diagnosis of invasive breast cancer Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 17 : 379-386

Irwin ML, Mc Tiernan A, Manson JE et al (2011) Physical activity and survival in postmenopausal women with breast cancer : results from the Women's Health Initiative Cancer Prev Res;4:522-529

Chen X, Lu W, Zheng W et al (2011) Exercice after diagnosis of breast cancer in association with survival Cancer Prev Res 4:1409-1418

Sternfeld B, Weltzien E, Quesenberry C.P. et al (2009) Physical activity and risk of recurrence and mortality in Breast cancer Survivors: finding from the LACE study Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 18:87-95

West-Wright CN, DeLellis Henderson K, Sullivan-Halley J et al (2009) long-Term and recent recreational physical activity and survival after breast cancer; the California Teachers Study Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 18:2851-2859

Beasley J, Kwan M, Chen W et al (2012) Meeting the physical activity guidelines and survival after breast cancer: finding from the After Breast Cancer Pooling Project Breast Cancer Res treat; 131:637-643

Ibrahim E, Al-Homaidh A (2010) Physical activity and survival after breast cancer diagnosis: meta analysis of published studies Med Oncol Apr 22 DOI 10.1007/s12032-010-9536-x

Haydon A, Macinis R, English D et al (2006) Effect of physical activity and body size on survival after diagnosis with colorectal cancer Gut;55:62-67

Meyerhardt J, Giovannucci E, Holmes M, et al (2006) Physical activity and survival after colorectal cancer diagnosis J Clin Oncol 22 : 3527, 3533

Meyerhardt J, Heseltine D, Neidzwiecki D, et al (2006) Impact of physical activity and cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer : finding from CALGB 89803 J Clin Oncol 24 :3535- 3541

Meyerhardt J, Giovannucci E, Holmes M et al (2009) Physical activity and male colorectal cancer survival Arch Inter Med 169:2102-2108

Kuiper J, Philips R, Neuhouwer M et al (2012) recreational physical activity, body mass index, and survival in women with colorectal cancer Cancer Causes Control 12:1939-1948

Des Guetz G, Bouillet T, Uzzan B, Chouahnia K et al (2013) Influence of physical activity on recurrence and survival of colorectal cancer patients: a meta-analysis ASCO 2013 J Clin Oncol 31, Abstr 1583

Kenfield SC, Stampfer M, Giovannucci E and al (2011) Physical activity and survival after prostate cancer diagnosis in the health professionals follow-up study J Clin Oncol 29:726-732

Richman E, Kenfield SC, Stampfer M et al (2011) Physical activity after diagnosis and risk of prostate progression Cancer Res 71:3889-3895

Bonn S, Sjölander A, Lagerros Y et al (2014) Physical activity and survival among men diagnosed with prostate cancer Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 24(1): 57-64

Friedenreich CM, Wang Q, Neilson H et al (2016) Physical activity and survival after prostate cancer *Eur Urol* 2016;70:576-585

Gunnell AS, Joyce S, Tomplin S et al (2017) Physical activity and survival among long-term cancer survivor and non-cancer cohorts *Frontiers in Public health* 2017;19:1-8

### Mécanismes biologiques

Yip C, Dinket C, Mahajan A et al (2015) Imaging body composition in cancer patients: visceral obesity, sarcopenia and sarcopenic obesity may impact on clinical outcome *Insights Imaging* 6:489-497

[Freedman RJ](#), [Aziz N](#), [Albanes D](#), et al (2004) Weight and body composition changes during and after adjuvant chemotherapy in women with breast cancer [J Clin Endocrinol Metab](#). May;89(5):2248-53.

Villasenor A, Ballard-Barbash R, Baumgartner K et al (2012) Prevalence and prognostic effect of sarcopenia in breast cancer survivors : the HEAL Study *J Cancer Surviv* 6(4) : 398-406.

Prado CM, Baracos VE, McCargar L et al (2009) Sarcopenia as a determinant of chemotherapy toxicity and time to tumor progression in metastatic breast cancer patients receiving capecitabine treatment *Clin Cancer Res* 15(8) :2920-2926

Rivas-Fuentes S, Salgado-Aguayo A, Pertuz Belloso S et al (2015) Role of Chemokines in Non-Small Cell Lung Cancer: Angiogenesis and Inflammation *Journal of Cancer* 6(10): 938-952.

Cheung YJ, Lim SR, Ho HK (2013) Cytokines as mediators of chemotherapy-associated cognitive changes *PLOS one* 8 :1-12

Norden D, Bicer S, Clark Y et al (2015) Tumor growth increases neuroinflammation, fatigue and depression-like behavior prior to alterations in muscle function *Brain behav Immun* 43 :73-85

Nalabolu MR, Palasamudram K, Jamil K (2014) Adiponectin and Leptin molecular actions and clinical significance in breast cancer *IJHOSCR* 8 1

Salisbury TB, Tomblin JK Insulin/Insulin-like Growth factors *Cancer Frontiers in endocrinology* (2015) 6: 12

Golbidi S, Laher I Exercise induced Adipokine changes and the metabolic syndrome *J Diabet Res* (2014) ID 726861

Thomas RJ, Kenfield SA, Jimenez A (2016) Exercise-induced biochemical changes and their potential influence on cancer *Br J Sports Med* 2016

### Synthèse

Courneya KS exercise guidelines for cancer survivors: are fitness and quality-of-life benefits enough to change practice ? (2017) *Curr Oncol* 2017;24:8-9

Bouillet T, Bigard X, Brami C et al Role of physical activity and sport in oncology (2015) *Crit Rev Oncol Hematol* 94(1) :74-86

Segal R, Zwall C, Green E et al Exercise for people with cancer: a clinical practice guideline (2017) *Curr Oncol* 2017;24:40-46.

## **L'activité physique et sportive dans les maladies cardiovasculaires**

*Professeur François CARRE Service de médecine du sport, CHU Pontchaillou, Université de Rennes 1-INSERM 1099*

*Madame Nathalie THILLAYE du BOULLAY Maître de conférences UFR STAPS, LSTI Inserm 1099, Université Rennes 1&2*

La modernisation du monde, irréversible et indispensable, s'accompagne hélas d'une sédentarisation croissante de la population générale. Sédentarisation et inactivité physique sont si délétères pour la santé que ce mode de vie est considéré aujourd'hui comme un problème de santé publique. A l'inverse, les preuves scientifiques de l'efficacité préventive, toujours, et curative, souvent, de l'activité physique sur nombre de maladies chroniques s'accumulent depuis de nombreuses années. L'activité physique et sportive adaptée au profil du patient est reconnue comme une thérapeutique non médicamenteuse par la Haute Autorité de Santé. Elle est pourtant aujourd'hui trop peu prescrite par le médecin. Son apport dans les pathologies cardiovasculaires est majeur, puisque la pratique d'une activité physique et sportive modérée et régulière diminue la mortalité cardiovasculaire de 35 % et la mortalité toute cause de 33 % (1).

### **SEDENTARITE ET INACTIVITE PHYSIQUE, DES FACTEURS DE RISQUES CARDIOVASCULAIRES MAJEURS.**

Sédentarité et inactivité physique favorisent l'apparition et le développement d'une obésité qui outre ses propres effets sanitaires délétères fait le lit de facteurs de risque modifiables du syndrome métabolique : l'insulino-résistance, le diabète de type 2 les troubles lipidiques et l'hypertension artérielle (HTA). Indépendamment de l'effet classique de ces facteurs de risque, ce choix de mode de vie augmente de 1,5 à 2,4 le risque relatif de développer une maladie coronaire (2). Ce risque indépendant de l'inactivité physique est proche de ceux de l'HTA, de l'hypercholestérolémie et du tabagisme.

Sédentarité et inactivité physique sont aussi associées à une baisse de la capacité physique qui est le marqueur actuel le plus puissant du risque de mortalité précoce. Plus basse est la capacité physique, chiffrée en METs (abréviation de Metabolic Equivalent of the Task avec 1 MET= 3, 5 ml/min/kg O<sub>2</sub>, consommation d'oxygène moyenne de repos) et plus courte est l'espérance de vie en bonne santé. La capacité physique est un marqueur de risque de mortalité précoce indépendant de l'âge, du sexe, de l'origine ethnique, de tous les facteurs de risque cardiovasculaires et des pathologies éventuelles du sujet concerné (2, 3, 4). Toute amélioration de 1 MET de la condition physique diminue le risque de mortalité de 12 à 17 % dans les deux sexes (2,3). En moyenne, ainsi, les méfaits de l'inactivité sont rapidement et durablement réversibles avec une pratique régulière d'une activité physique modérée.

### **EFFETS BENEFIQUES DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN PREVENTION PRIMAIRE ET SECONDAIRE.**

L'activité physique améliore les facteurs de risque cardiovasculaires décrits ci-dessus. Elle intervient en prévention primaire en limitant leur apparition et en prévention secondaire pour éviter la survenue des complications liées à leur développement. Sur le plan cardiovasculaire ces complications touchent l'ensemble des axes artériels avec risque surtout de maladie coronaire, accident vasculaire cérébral (AVC) et artérite oblitérante des membres inférieurs (AOMI). Les effets bénéfiques sur l'obésité et ses conséquences d'insulino-résistance et

troubles glucidiques qui sont abordés par ailleurs dans l'ouvrage ne seront pas décrits ici. Mais l'activité physique a aussi des effets bénéfiques cardiovasculaires directs indépendants de ceux-ci sur le développement des maladies cardiovasculaires.

#### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET HYPERTENSION ARTERIELLE.**

L'HTA qui est très commune représente un facteur de risque cardiovasculaire majeur. Ainsi le risque de mortalité précoce est doublé pour chaque incrément de 20 mm Hg au-delà de 115 mm Hg pour la pression artérielle systolique (PAS) et pour chaque incrément de 10 mm Hg au-delà de 75 mm Hg pour la diastolique (PAD) (4). Lors de l'avancée en âge, le risque de développer une HTA chez un sédentaire est augmenté de 35 à 70% par rapport à celui d'un sujet actif (4). Globalement l'activité physique et sportive diminue le risque de développer une HTA de 15% en moyenne (5). L'HTA doit être prévenue et lorsqu'elle est installée ( $PAS \geq 140$  mm Hg et /ou  $PAD \geq 90$  mm Hg), elle doit être efficacement traitée pour éviter la survenue de complications. Les complications principales de l'HTA sont les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et coronaires, les troubles du rythme surtout atriaux comme la fibrillation atriale, l'insuffisance rénale et l'insuffisance cardiaque.

Chez les hypertendus, l'activité physique régulière et modérée d'endurance diminue en moyenne la pression artérielle systolique de 7-10 mm Hg et la diastolique de 4-8 mm Hg (4,6). La mesure ambulatoire de la pression artérielle confirme une baisse tensionnelle surtout diurne (5). Ces effets bénéfiques sont plus nets dans les hypertensions artérielles modérées du sujet jeune et lorsqu'une baisse de la surcharge pondérale est associée (4). Une diminution de la thérapeutique anti-hypertensive peut ainsi souvent être proposée (4). La mortalité est moindre chez les hypertendus actifs que chez les sédentaires. Et pour chaque gain de 1 MET, ce risque diminue de 13 %, indépendamment des autres facteurs de risque du patient (4). La pression artérielle est le produit du débit cardiaque par les résistances périphériques totales. L'activité physique abaisse les résistances périphériques par la restitution d'une relaxation vasculaire endothélio-dépendante efficace et la diminution du tonus sympathique (6). En cas de syndrome métabolique associé, l'amélioration de l'insulino-résistance et de l'hyperinsulinémie interviennent aussi (4,5). Chez l'hypertendu, il est ainsi formellement recommandé de débiter le traitement par des règles hygiéno-diététiques et en particulier l'activité physique associé si besoin à un traitement pharmacologique (4,7).

Rappelons que le patient hypertendu de stade 1 bien équilibré par son traitement peut être autorisé à pratiquer tous les sports en compétition. Un hypertendu, traité ou non, avec des chiffres tensionnels supérieurs à 160mm Hg de systolique et/ou 100 mm Hg de diastolique ment ne peut pas être autorisé à pratiquer des sports à haute composante statique ni en loisir ni en compétition (8).

#### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET TROUBLES LIPIDIQUES.**

Les dyslipidémies caractérisées par un taux de cholestérol (C) total et surtout de LDL-C anormalement élevé doivent être efficacement traitées pour éviter la survenue d'AVC et/ou coronarien. Les valeurs cibles de LDL-C total à atteindre varient selon le risque cardiovasculaire du patient. Les règles hygiéno-diététiques, régime alimentaire et activité physique et sportive, sont les premières à prescrire. Elles seront associées si besoin à un médicament hypolipémiant.

L'exercice physique augmente plus la lipolyse qu'un jeûne de 3 jours (9) ! Mais les modifications des lipoprotéines induites par la pratique d'une activité physique régulière restent mal quantifiées et incomplètement expliquées. Ceci est en partie dû au fait que l'analyse « basique » du profil lipidique, cholestérol (C) total-HDL-C et LDL-C ne reflète chez un sujet

que grossièrement son profil athérogène. En effet, le LDL-C total est composé des particules de taille variable au risque athérogène d'autant moins élevé que les particules sont petites. Il en est de même pour le HDL-C total (10). Le pourcentage de ces particules au sein du LDL-C total comme du HDL-C total peut être modifié par l'action hypolipémiante de l'activité physique ou du régime (10).

En résumé, l'activité physique diminue la concentration sanguine des triglycérides (11). Elle a globalement tendance à diminuer la concentration sanguine du LDL-C total et elle limite toujours son augmentation (5,12) mais surtout elle augmente le pourcentage de molécules de grosse taille moins athérogènes de LDL-C (5,10). Son effet bénéfique le plus souvent rapporté est l'augmentation de la concentration de HDL-C total (3-5%) proportionnelle à la durée hebdomadaire de l'activité C (5, 12, 13) et de sa composition en molécules de grosse taille (10). Il existe manifestement des patients plus ou moins répondeurs (5). Chez le sujet en surpoids, l'association régime équilibré et activité physique et sportive paraît la mieux adaptée (11).

Plusieurs mécanismes physiopathologiques ont été proposés, outre la majoration progressive de l'utilisation des lipides par le muscle squelettique (14) des adaptations enzymatiques sont décrites comme l'augmentation de l'activité de la lipoprotéine lipase, baisse de la fraction de la cholesteryl ester transfert protein (CETP), diminution de l'activité de la lipase hépatique (11,14). Le rôle bénéfique de l'irisine, une des nombreuses myokines libérée par le muscle squelettique en activité pourrait aussi avoir un rôle (15).

Donc globalement, l'activité physique et sportive régulière améliore le profil athérogène des lipides circulants mais pour être efficace cette activité doit être relativement intense. Isolée elle est rarement suffisante pour régulariser totalement un profil lipidique fortement athérogène. Chez un sujet très sédentaire, les activités d'endurance modérées et prolongées sont à proposer au début. L'association du renforcement musculaire à l'endurance en privilégiant le nombre de répétition plus que le niveau de charge (50-85 % de la force maximale volontaire) majorerait l'effet bénéfique de l'exercice musculaire sur le profil lipidique (11,16).

Parmi les drogues hypocholestérolémiantes, les statines s'accompagnent dans 10 à 15% des cas de douleurs musculaires et/ou tendineuses chez les athlètes en particulier les coureurs à pied (17). Une étude récente a cependant montré que les coureurs à pied avec une hypercholestérolémie diminuaient globalement leur distance hebdomadaire d'entraînement et ce de la même manière quelle que soit la drogue hypolipémiante utilisée (17).

### **EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE EN PREVENTION TERTIAIRE**

Dans le cadre des maladies cardiovasculaires, la pratique d'une activité physique et sportive adaptée à la gravité de la pathologie doit être prescrite aux patients coronariens, présentant une AOMI, ayant eu un AVC, ou insuffisants cardiaques. Cette pratique améliore toujours la qualité de vie, diminue la survenue de complications et souvent la mortalité de ces patients. Ainsi il est recommandé à tous les patients coronariens et insuffisants cardiaques de bénéficier d'un séjour en centre de réadaptation cardiovasculaire ou l'activité physique associée et l'éducation thérapeutique occupent une place majeure (5). La réadaptation est beaucoup moins utilisée dans l'AOMI et après un AVC malgré ses effets bénéfiques prouvés. La problématique dans ses maladies chroniques cardiovasculaires est la poursuite d'une activité physique et sportive adapté régulière à très long terme. La multiplication de structures associant une pratique sportive adaptée et un encadrement bien formé aux spécificités des patients et offrant un large choix de pratique sportive devrait aider à répondre à cette limite.

Outre les effets bénéfiques sur les facteurs de risque décrits précédemment, d'autres effets de l'activité physique et sportive observés d'autres adaptations peuvent expliquer les bénéfices observés chez ces patients.

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET BALANCE AUTONOMIQUE**

Le système nerveux autonome et l'équilibre des actions de ses deux branches, parasympathique (frein) et sympathique (accélérateur), ont un rôle majeur dans plusieurs régulations dont celle du système cardiovasculaire. Sédentarité et inactivité physique s'accompagnent d'une hyperadrénergique qui explique la tachycardie de repos et la vasoconstriction généralisée. A l'inverse, comme le montre l'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque, l'activité physique et sportive régulière baisse l'influence du sympathique et majore celle du parasympathique (17). Une baisse de la fréquence cardiaque de repos et de la pente de son accélération à l'exercice témoigne de cet effet bénéfique (1). Un effet préventif sur la survenue des arythmies cardiaques en particulier à l'effort est aussi rapporté expérimentalement (19).

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET VASCULARISATION**

L'exercice physique régulier a une double action bénéfique, morphologique et fonctionnelle, sur les vaisseaux. Sur le plan morphologique, le diamètre des gros vaisseaux est majoré et la densité capillaire est augmentée grâce à une angiogenèse accrue. En effet certaines myokines libérées par le muscle squelettique en activité favorisent la vasculogenèse (5). Sur le plan fonctionnel, la réactivité vasculaire surtout endothélio-dépendante (augmentation des productions de NO et de prostacycline) est améliorée (20,21). De plus comme on l'a vu l'effet vasoconstricteur de l'hypertonie sympathique est diminué. Ces adaptations qui augmentent la perfusion des organes et en particulier des muscles squelettiques améliorent la compliance artérielle et limitent le développement de l'athérosclérose (20,21,22,23). Ainsi, l'épaisseur intima-média est moindre chez les sujets entraînés (23). Un effet bénéfique des différents types d'entraînement, endurance, fractionné et renforcement musculaire est aussi rapporté sur la microvascularisation (22)

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET THROMBOGENESE**

L'hyperinsulinémie, le niveau élevé d'inflammation et l'élévation du taux de catécholamines circulantes associés à la sédentarité et à l'inactivité physique diminuent le potentiel de fibrinolyse et accentue le risque de thrombose en augmentant les concentrations de l'inhibiteur I de l'activateur du plasminogène (24,25). Les effets de l'exercice aigu sur la balance coagulation/fibrinolyse dépendent de son intensité et de sa durée (26,27,28). L'exercice de faible intensité (< 50% de VO<sub>2</sub> max) modifie peu cette balance, l'exercice modéré (50-75% VO<sub>2</sub> max) améliore la fibrinolyse alors que l'exercice intense (>75% VO<sub>2</sub> max) augmente à la fois la coagulation et la fibrinolyse (27). Lors des efforts de longue durée les effets de la déshydratation se surajoutent à ceux de l'intensité (27) du fait. A long terme, la pratique régulière d'une activité physique améliore les capacités de fibrinolyse en diminuant l'adhésion plaquettaire et l'augmentation de l'activateur du plasminogène (26,28). Les baisses d'hématocrite et de fibrinogène associées diminuent aussi la viscosité sanguine (1,5, 26).

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET INFLAMMATION**

Il est maintenant bien établi que la plupart des maladies chroniques sont associés à un syndrome inflammatoire chronique souvent infra clinique qui a un rôle important dans la pérennisation de la pathologie (1,5,28). Dans le domaine cardiovasculaire, l'inflammation favorise le développement de l'athérosclérose (29). Lors de la réalisation d'un exercice, le niveau d'inflammation augmente transitoirement et grossièrement proportionnellement à l'intensité et à la durée de l'effort (25,29). Mais la pratique régulière et adaptée individuellement d'une activité physique et sportive est associée à une baisse du niveau inflammatoire et du stress oxydatif (30,31). L'exercice physique régulier et d'intensité modérée a des propriétés anti-inflammatoires systémiques.

Outre le cortisol, plusieurs interleukines (IL) comme IL-6, IL-8, IL-10 et IL-15 et l'antagoniste du récepteur de l'IL-1 ou les TNF-R autres molécules anti-inflammatoires sont libérées par le muscle squelettique en activité. Ces substances ont une action anti-inflammatoire directe et limitent aussi la production de substances délétères comme le tumor-necrosis factor -alpha (TNF- $\alpha$ ) (32). Cette action anti inflammatoire semble avoir un rôle majeur dans les effets préventifs cardiovasculaires primaires et secondaires de l'activité physique (29).

#### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET STRESS OXYDATIF**

Parallèlement à son effet anti-inflammatoire, l'activité physique et sportive régulière améliore la réponse au stress oxydatif en prévenant la peroxydation lipidique et en augmentant la production d'anti-oxydants. Les ROS (pour *reactive oxygen species*) ont une réponse biphasique à l'exercice, avec une augmentation transitoire pendant l'effort suivie d'une inactivation rapide par élévation des substances anti-oxydantes. De plus d'autres protéines cytoprotectives, anti-oxydantes, de la famille des HSPs (pour *Heat Shock Proteins*), comme l'HSP 70 qui est cardioprotectrice, sont aussi libérées (33,34).

#### **QUELLE ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE EN PREVENTION TERTIAIRE?**

Pendant très longtemps l'activité physique proposée aux patients coronariens et insuffisants cardiaques dans les centres de réadaptation s'est résumée à l'endurance selon un travail continu au niveau du seuil ventilatoire. D'autres activités ont été progressivement proposées (35)

Le renforcement musculaire y a été ensuite progressivement associé, du fait de son apport pour les gestes de la vie courante qui réclament souvent une force musculaire acceptable. Les données concernant les effets de l'entraînement en renforcement musculaire (musculature dynamique) sont moins bien documentées que celles concernant l'endurance. En résumé, le renforcement musculaire améliore nettement le contrôle de la masse grasse et de la glycémie, mais à peu d'effet sur l'équilibre lipidique. Ses effets sur l'hypertension artérielle ont été peu étudiés. Le renforcement musculaire semble baisser la pression artérielle mais il est important de noter qu'il n'augmente pas les chiffres tensionnels. Enfin ses effets bénéfiques sur les autres systèmes que cardiovasculaires ont été bien démontrés (36). Ainsi, à la lecture de ces données il paraît actuellement raisonnable de ne pas contre-indiquer systématiquement la musculature dynamique mais aussi d'associer à sa pratique un entraînement en endurance.

Plus récemment, l'entraînement en endurance de type fractionné (*interval-training*) a été introduit. Sa pratique bien encadrée est sécuritaire. Du fait de son aspect ludique et moins rébarbatif que l'effort continu prolongé à intensité constante, il est bien apprécié des patients. Il pourrait être plus bénéfique sur la consommation maximale d'oxygène. Cependant sa pratique au long cours par un patient isolé non surveillé a été peu étudiée (37,38).

#### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET MALADIE CORONAIRE**

Chez le coronarien, l'activité physique adaptée améliore la qualité de vie des patients et diminue les ré-hospitalisations ainsi que la mortalité cardiovasculaire de 25 à 30% (39,40). Concernant la pratique du sport en compétition des coronariens, les anciennes (2005) recommandations européennes et nord-américaines étaient très restrictives. La très récente mise à jour des recommandations nord-américaines le sont beaucoup moins. En effet, elles autorisent les patients coronariens avec des facteurs de risque parfaitement équilibrés, une fraction d'éjection de repos normale, sans trouble du rythme au repos ni à l'effort et sans signe d'ischémie résiduelle à l'effort à pratiquer s'ils le souhaitent tous les sports en compétition (41).

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET AOMI**

Quelle que soit l'atteinte lésionnelle la rééducation vasculaire qui présente de bons résultats en termes de coût efficacité est recommandée dans l'AOMI. Elle reste très peu prescrite par les médecins. L'activité physique, essentiellement de la marche, outre les effets décrits plus haut améliore le métabolisme musculaire, recule le seuil de la douleur et améliore la biomécanique du déplacement.

Le plus souvent il est recommandé de marcher jusqu'au seuil de la douleur, au-delà de la gêne, de s'arrêter quelques minutes puis de repartir pendant des séances de 30 minutes. L'intervalle training plus récemment proposé paraît très efficace. La marche peut se faire sur tapis roulant ou à l'extérieur. Une gymnastique analytique des groupes musculaires situés en dessous et au-dessus de l'oblitération artérielle est souvent associée (42,43).

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE ET ACCIDENT VASCULAIRE CEREBRAL**

La réadaptation à l'effort reste relativement peu utilisée en post-AVC. Il est pourtant montré que ces patients qui sont très sédentaires aggravent de par leur inactivité physique leur niveau de risque cardiovasculaire après l'accident initial. Une activité physique adaptée après un bilan individuel cardiorespiratoire et bien sûr neurologique et locomoteur ne présente pas de risque particulier et n'aggrave pas la spasticité. Elle améliore la qualité de vie et souvent la mobilité grâce à une marche moins limitée. Sa mise en place précoce semble plus efficace (44,45).

### **ACTIVITE PHYSIQUE ET INSUFFISANCE CARDIAQUE**

Chez l'insuffisant cardiaque, la pratique sportive est rarement possible en dehors des formes débutantes. Elle devra toujours être modérée. Une activité sportive intense pouvant se révéler délétère au niveau des fonctions myocardiques. L'activité physique modérée et régulière, au mieux journalière est toujours bénéfique pour ces patients en règle générale déconditionnés. Sa pratique doit être associée à une bonne éducation thérapeutique car il n'est pas évident de faire le lien entre maladie cardiaque et les deux symptômes les plus limitants, essoufflement et fatigue musculaire. Les effets bénéfiques souvent très nets s'expliquent surtout par un effet périphérique au niveau musculaire, vascularisation et effet enzymatique et des réflexes cardio-respiratoires. L'éventuelle amélioration centrale étant essentiellement indirecte, l'augmentation du volume d'éjection systolique s'expliquant d'une part par un temps de remplissage plus long favorisé par la baisse de la fréquence cardiaque de repos et d'effort sous-maximal et d'autre part par une moindre résistance à l'éjection sanguine du fait de la meilleure vasodilatation périphérique (46).

### **CONCLUSION**

Les preuves scientifiques des bienfaits d'une activité physique et sportive régulière adaptée aux patients s'amoncellent. Ne pas proposer cette thérapeutique non médicamenteuse qui présente très peu de risque lorsque le patient est éduqué, et si besoin bien encadré, est une perte de chance pour celui-ci. Le praticien doit en être aujourd'hui convaincu ce qui lui permettra d'être convaincant vis à vis de son patient.

### **RÉFÉRENCES:**

- 1- Nocon M et al Association of physical activity with all cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta analysis. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2008;15:239-46

- 2- Thompson P.D., Buchner D.B., Pinã I.L. et al. Exercise and physical activity in the prevention and treatment of atherosclerotic cardiovascular disease. *Circulation* 2003; 107 : 3109-16
- 3- Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports med* 2002 ; 32 : 143-168
- 4- Kokkinos P, Sheriff H, Kheirbek R Physical inactivity and mortality risk. *Cardiol Res Pract.* 2011 ;924945.
- 5- Pedersen B, Saltin B. Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scand J Med Sci Sports.* 2006;16(Suppl 1):3–63.
- 6- Cornelissen VA, Fagard RH Effects of endurance training on blood pressure, blood pressure–regulating mechanisms, and cardiovascular risk factors *Hypertension* 2005;46:667-75
- 7- Mancia G, De Backer G, Dominiczak A et al. Guidelines for the management of arterial hypertension the task force for the management of arterial hypertension of the European society of hypertension (ESH) and of the European society of cardiology (ESC) *Journal of Hypertension* 2007, 25:1105–87
- 8- Black HR, Sica D, Ferdinand K, White WB. Eligibility and disqualification recommendations for competitive athletes with cardiovascular abnormalities. Task Force 6: Hypertension. *J Am Col Cardiol* 2016 ; 66 :2393-7
- 9- Kraus WE, Houmard JA, Duscha BD et al. Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins. *N Engl J Med* 2004; 347: 1483-92
- 10- Chandra A, Rohatgi A. The role of advanced lipid testing in the prediction of cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep.* 2014; 16: 394. doi:10.1007/s11883-013-0394-9.
- 11- Mann S, Beedie C, Jimenez A Differential effects of aerobic exercise, resistance training and combined exercise modalities on cholesterol and the lipid profile: review, synthesis and recommendations. *Sports Med* 2014 ;44:211–221
- 12- Aadahl M, Kjaer M, Jørgensen T. Associations between overall physical activity level and cardiovascular risk factors in an adult population. *Eur J Epidemiol.* 2007;22:369–78.
- 13- Kesaniemi Y, Danforth EJ, Jensen M, et al. Dose–response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc.* 2001;33(6 Suppl):S351–8.
- 14- Bosma M. Lipid homeostasis in exercise *Drug Discov Today.* 2014;19:1019-23
- 15- Oelmann S, Nauck M, Völzke H, et al. Circulating irisin concentrations are associated with a favourable lipid profile in the general population. *PLoS ONE* 2016. 11: e0154319.doi:10.1371
- 16- Schwingshackl L, Missbach B, Dias S et al. Impact of different training modalities on glycaemic control and blood lipids in patients with type 2 diabetes: a systematic review and network meta-analysis. *Diabetologia.* 2014;57:1789-97
- 17- Williams PT, Thompson PD. Effects of statin therapy on exercise levels in participants in the National Runners' and Walkers' Health Study. *Mayo Clin Proc.* 2015;90:1338-47

- 18- Mueller PJ. Exercise training and sympathetic nervous system activity : evidence for physical activity dependent neural plasticity. *Clin Exp Pharmacol Physiol* 2007;34:377-84
- 19- Billman GE, Kukielka M. Effect of endurance exercise training on heart rate onset and heart rate recovery responses to submaximal exercise in animals susceptible to ventricular fibrillation. *J Appl Physiol* 2007;102:231–40.
- 20- Whyte JJ, Laughlin MH. The effects of acute and chronic exercise on the vasculature. *Acta Physiol (Oxf)*. 2010;199:441-50
- 21- Laughlin MH, Bowles DK, Duncker DJ. The coronary circulation in exercise training. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2012;302:H10-23
- 22- Olver TD, Laughlin MH. Endurance, interval sprint, and resistance exercise training: impact on microvascular dysfunction in type 2 diabetes. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2016;310:H337-50
- 23- Adams A, Linke A, Breuckmann et al. Circulating progenitor cells decrease immediately after marathon race in advanced-age marathon runners. *Eur J Cardiovasc Prev Rehab* 2008,15:602–7
- 24- Leung FP, Yung LM, Laher I et al. Exercise, vascular wall and cardiovascular diseases : an update (part1); *Sports Med* 2008;38:1009-24
- 25- Chen YW, Apostolakis S, Lip GY. Exercise-induced changes in inflammatory processes: Implications for thrombogenesis in cardiovascular disease. *Ann Med*. 2014;46:439-55.
- 26- El-Sayed MS, Al-Sayed Ali Z, Ahmadizad S. Exercise and training effects on blood haemostasis in health and disease: an update. *Sports Med* 2004;34:181-200
- 27- Womack CJ, Nagelkirk PR, Coughlin AM. Exercise-induced changes in coagulation and fibrinolysis in healthy populations and patients with cardiovascular disease. *Sports Med*. 2003;33:795-807.
- 28- Wang JS. *J Biomed Sci*. Exercise prescription and thrombogenesis. 2006 Nov ; 13:753-61.
- 29- Pinto A, Di Raimondo D, Tuttolomondo A, et al. Effects of physical exercise on inflammatory markers of atherosclerosis. *Curr Pharm Des*. 2012;18:4326-49.
- 30- Beavers KM, Brinkley TE, Nicklas BJ. Effect of exercise training on chronic inflammation. *Clin Chim Acta*. 2010;411(11-12):785-93.
- 31- Kullo IJ, Khaleghi M, Hensrud DD. Markers of inflammation are inversely associated with  $\dot{V}O_2$  max in asymptomatic men. *J Appl Physiol* 2007;102:1374–79
- 32- Handschin C, Spiegelman BM. The role of exercise and TGC-1 in inflammation and chronic disease. *Nature* 2008;454:463-9
- 33- Corbi G, Conti V, Russomanno G, et al. Is physical activity able to modify oxidative damage in cardiovascular aging? *Oxid Med Cell Longev*. 2012;2012:728547. doi: 10.1155/2012/728547.
- 34- Henstridge DC, Febbraio MA, Hargreaves M. Heat shock proteins and exercise adaptations. Our knowledge thus far and the road still ahead. *J Appl Physiol* (1985). 2016 ; 120:683-91. 17.

- 35- Gayda M, Ribeiro PA, Juneau M, Nigam A. Comparison of different forms of exercise training in patients with cardiac disease: where does high-intensity interval training fit ? *Can J Cardiol.* 2016;32:485-94.
- 36- Braith RW, Stewart KJ. Resistance exercise training: its role in the prevention of cardiovascular diseases. *Circulation* 2006;113:2642-50
- 37- Pattyn N, Coeckelberghs E, Buys R, et al. Aerobic interval training vs. moderate continuous training in coronary artery disease patients: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 2014 ; 44:687-700.
- 38- Haykowsky MJ, Timmons MP, Kruger C, et al. Meta-analysis of aerobic interval training on exercise capacity and systolic function in patients with heart failure and reduced ejection fractions. *Am J Cardiol.* 2013;111:1466-9.
- 39- Anderson L, Oldridge N, Thompson DR, et al. Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease: Cochrane systematic review and meta-analysis. *J Am Coll Cardiol.* 2016;67:1-12.
- 40- Giannuzzi P., Mezzani A., Saner H., et al. Physical activity for primary and secondary prevention. Position paper of the working group on cardiac rehabilitation and exercise physiology of the European society of cardiology. *Eur. J. Cardiovasc. Prevention Rehab.* 2003;10:319-27.
- 41- Thompson PD, Myerburg RJ, Levine BD, Udelson JE, Kovacs RJ, Eligibility and disqualification recommendations for competitive athletes with cardiovascular abnormalities: task force 8: coronary artery disease. *J Am Coll Cardiol* 2015; 66 :2406-11
- 42- Haas TL, Lloyd PG, Yang AT, Terjung RL. Exercise Training and Peripheral Arterial Disease. *Compr Physiol* . 2012 ; 2: 2933–3017.
- 43- Hamburg NM, Balady GJ. Exercise rehabilitation in peripheral artery disease: functional impact and mechanisms of benefits. *Circulation.* 2011; ;123:87-97
- 44- Middleton LE, Dale Corbett D, Brooks D, et al. Physical activity in the prevention of ischemic stroke and improvement of outcomes: A narrative review. *Neurosci Biobehavior Rev* 2013;7:133–137
- 45- Stoller O, de Bruin ED, Knols RH, Hunt KJ. Effects of cardiovascular exercise early after stroke: systematic review and meta-analysis. *BMC Neurology* 2012, 12:45-50
- 46- Hirai DM, Musch TI, Poole DC. Exercise training in chronic heart failure: improving skeletal muscle O<sub>2</sub> transport and utilization. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2015;309:H1419-39

# APS et appareil locomoteur

## Coxarthrose, gonarthrose et lombalgies communes

### (Prothèses articulaires exclues)

*Docteur Jehan Lecocq, Professeur conventionné de l'Université de Strasbourg, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, EA 3072, Institut Universitaire de Réadaptation Clémenceau-Strasbourg*

*Professeur Fabrice Favret, Faculté des Sciences du Sport de Strasbourg, EA 3072  
« Mitochondries, Stress Oxydant et Protection Musculaire »*

*M. Julien Przybyla, kinésithérapeute des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, Formateur à l'Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Strasbourg*

## 1. Gonarthrose, Coxarthrose

### 1.1 Définitions et contexte

Il ne sera abordé que l'arthrose des articulations portantes qui sont concernées par la plupart des activités physiques et sportives (APS), et uniquement la hanche ou articulation coxo-fémorale et le genou ; en effet la cheville ou articulation talo-tibiale, les articulations sous-taliennes et celles du pied sont moins souvent le siège d'arthrose ou alors après un traumatisme.

L'arthrose (osteoarthritis en anglais : faux ami !) est une maladie chronique de l'articulation touchant principalement le cartilage qui dégénère progressivement et tend à disparaître et l'os sous-chondral qui va être le siège de géodes sous-chondrales et comporter des exostoses, les ostéophytes. Plus récemment il a été mis en évidence qu'il existe aussi au cours de ce rhumatisme dégénératif une inflammation de la membrane synoviale modérée ou dite de bas grade, donc moins importante que dans les rhumatismes inflammatoires comme par exemple la polyarthrite rhumatoïde.

L'OMS définit l'arthrose comme la résultante de phénomènes mécaniques et biologiques qui déstabilisent l'équilibre entre la synthèse et la dégradation du cartilage et de l'os sous-chondral. Ce déséquilibre au profit du catabolisme de la matrice chondrale extra-cellulaire est en rapport d'une part avec le stress inflammatoire d'origine synoviale via des cytokines qui activent entre autres des métalloprotéases qui ont un puissant pouvoir de dégradation tissulaire, d'autre part avec le stress mécanique. À l'état d'équilibre ce stress mécanique (phénomènes de compression, d'étirement, de cisaillement) régule via des mécanorécepteurs l'activité métabolique des chondrocytes et la composition de la matrice extra-cellulaire (9, 37). C'est souligner que des contraintes modérées et régulières, encore difficiles à chiffrer actuellement mais du type de la marche, sont nécessaires pour maintenir l'anabolisme chondral et probablement pour prévenir l'arthrose au moins en partie. A l'inverse, des contraintes excessives en rapport avec des APS intenses ou l'obésité vont favoriser le catabolisme chondral et il est probable que l'absence de contraintes mécaniques au cours d'une immobilisation et/ou une mise en décharge totale d'une articulation de manière prolongée ait le même effet.

L'arthrose peut ne pas être symptomatique et il n'y a pas de corrélation radio-clinique. Le principal signe fonctionnel est la douleur comme toutes les pathologies articulaires. Cela rend

leur prise en charge thérapeutique non-médicamenteuse plus difficile que pour d'autres affections car aussi bien la rééducation que l'APS peut majorer les douleurs au début de cette prise en charge si elles ne sont pas parfaitement adaptées. L'observance ou adhésion à l'APS s'en ressent et nécessite des démarches appropriées. Mazières en France a fait des recommandations en ce sens (27).

Il n'y a pas à l'heure actuelle de traitement curatif de l'arthrose, hormis le remplacement articulaire prothétique. Les traitements pharmacologiques par voie générale ou intra-articulaire, essentiellement symptomatiques sont peu efficaces et c'est dire d'emblée l'importance capitale des traitements non médicamenteux que sont l'éducation thérapeutique, la rééducation, les aides techniques, la perte de poids et les APS adaptées.

Il ne sera pas abordé dans ce texte la place de l'APS chez les patients porteurs de prothèses articulaires dont la problématique est différente.

La prévalence de l'arthrose symptomatique des membres et du rachis représente en France la 2ème cause d'invalidité après les maladies cardio-vasculaires. Il y a 7, 2 millions de patients arthrosiques dont 2 millions pour la gonarthrose. La prévalence en France varie pour la hanche de 1 % à 4 % chez l'homme, de 0,7 % à 5 % chez la femme et pour le genou de 2 % à 10 % chez l'homme et de 1,6 % à 15 % chez la femme (12). La prévalence est du même ordre dans les autres pays occidentaux. Ainsi l'OMS a calculé que l'arthrose représente la 11ème cause d'années vécues avec des incapacités avec une tendance à l'aggravation puisqu'elle est passée en 20 ans de la 15ème place à la 11ème place (43).

## 1.2 Les Facteurs de risque

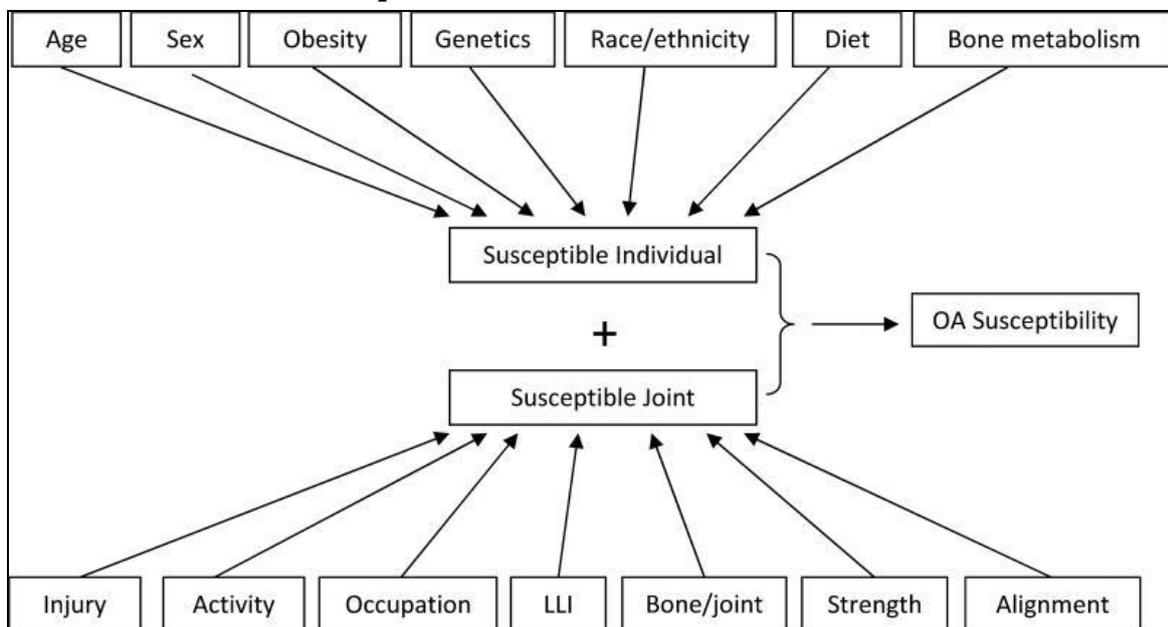


Figure N° 1 : facteurs de risque d'arthrose selon Neogi (32)

Les facteurs de risque d'arthrose des articulations portantes sont nombreux comme présentés sur la figure N° 1 qui concerne la gonarthrose. Certains ne sont pas modifiables comme l'âge,

le sexe ou la prédisposition génétique, contrairement à d'autres dont la modification plus ou moins simple est accessible en prévention primaire et ultérieure.

L'âge de plus grande incidence de la gonarthrose et de la coxarthrose est entre 65 et 75 ans avec un maximum à 70 ans (35) (voir le chapitre du Médico-sport santé concernant le vieillissement).

L'obésité est un important facteur de risque, surtout pour la gonarthrose avec un risque multiplié par 3 lorsque l'IMC est supérieur à 25 (6). Il en est de même pour le syndrome métabolique. L'obésité agit par l'augmentation des contraintes mécaniques mais peut-être aussi par l'inflammation systémique de bas grade liée à la graisse viscérale abdominale (voir le chapitre de Médico-sport santé concernant les maladies métaboliques). Une diminution de 2 points de l'IMC diminue de 50 % le risque de gonarthrose symptomatique en prévention primaire et diminue les signes fonctionnels en prévention secondaire et tertiaire (10).

Les troubles morphostatiques des membres inférieurs telle une inégalité de longueur des membres inférieurs, classiquement significative au-delà de 1,5 cm est compensable par des semelles. Le risque de gonarthrose par défaut d'alignement de la cuisse et de la jambe est multiplié par 4 en cas de varus du genou et par 5 en cas de valgus (40). Le rôle des dysplasies est bien connu. Par exemple 48 % des coxarthroses au stade prothétique présentent une dysplasie. la dysplasie rotulienne est aussi un facteur de risque d'arthrose fémoro-patellaire. Ces anomalies pathogènes ne sont véritablement modifiables que par le traitement chirurgical lourd d'ostéotomies, envisagé au stade de prévention secondaire. Cependant la prévention primaire est possible par une détection à partir d'un bon examen clinique, permettant d'orienter vers des sports moins contraignants et de prévoir une surveillance clinique plus étroite.

L'insuffisance des muscles moteurs de la cuisse ou de la jambe est probablement un facteur de risque en réduisant le rôle de protection articulaire des muscles. Il a surtout été étudié pour le quadriceps avec des résultats incertains. Cependant il a été montré qu'une amélioration de sa force est bénéfique sur la douleur et l'incapacité de la gonarthrose, élément intéressant à prendre en compte dans la prescription d'APS pour cette affection (4).

Les traumatismes sont un facteur majeur de risque, essentiels à prendre en compte dans les APS, participant en grande part à l'augmentation de la prévalence de l'arthrose chez les pratiquants de certains sports surtout en pratique de compétition de haut niveau comme développé au paragraphe suivant.

Outre le problème de santé publique en rapport avec les coûts induits (étude française COART 2002), l'arthrose des articulations portantes est à l'origine d'un retentissement fonctionnel important (36) du fait des troubles de déambulation, d'une co-morbidité, d'un risque de mortalité augmenté de 1,5 du fait d'une association plus fréquente avec les affections cardiovasculaires et ceci indépendamment de l'association à l'obésité, des effets secondaires des médicaments, principalement les AINS et des complications de la chirurgie (34).

### **1.3 Rôle de l'activité physique et sportive**

#### **1.3.1. Risques liés à l'APS**

Ce sujet est complexe dans la mesure où le risque de développer une gonarthrose ou une coxarthrose dépend de nombreux co-facteurs tels que décrits ci-dessus auxquels il est important d'ajouter le type de pratique, l'intensité de l'entraînement, les blessures (liées ou non à la pratique), la masse corporelle de l'individu ou encore son activité professionnelle (16, 17, 41).

Concernant le type de pratique Hootman et al. (16) ont proposé un classement d'activités physiques induisant des contraintes mécaniques plus ou moins importantes sur le genou, pouvant avoir un effet délétère sur l'apparition de la gonarthrose. Les sports avec impacts intenses et répétés au sol peuvent être délétères (17). Par contre, le risque est présenté comme très faible en natation et en cyclisme (bien qu'il faille différencier un cycliste roulant à même vitesse mais avec une cadence de pédalage élevée de celui ayant une cadence faible) alors que ce risque augmente notamment en sport collectif (football, handball...) et surtout en haltérophilie. Toutefois, ce risque reste conditionné à l'antécédent de blessures des pratiquants particulièrement aux ménisques, aux ligaments et aux tendons (41). 2 méta-analyses (6, 31) ont montré que les traumatismes de ces articulations augmentent le risque de gonarthrose et coxarthrose par 4. Les pratiquants en surpoids ont aussi un risque nettement augmenté d'arthrose du genou d'où une attention particulière pour cette population.

La méta-analyse de Mc Williams et al. (30) a montré que les activités physiques non sportives, plus particulièrement professionnelles augmentent le risque de 1,6 ou 2 de survenue d'une gonarthrose fémoro-patellaire selon le poids pour des activités nécessitant des accroupissements, agenouillements et port de charges lourdes prolongés. Pour Mc Alindon (28) le risque de gonarthrose est multiplié par 7 chez les agriculteurs, les travailleurs du bâtiment et les forestiers et par 13 s'ils sont obèses. Cela a également été montré pour la coxarthrose (2).

Cependant si l'activité est considérée comme modérée (ce qui demeure difficile à évaluer dans la littérature), le risque ne semble pas augmenté (en tenant compte comme souligné des facteurs de risque que sont les blessures et le surpoids).

Plusieurs auteurs se sont également intéressés à l'intensité de la pratique (aujourd'hui il existe de plus en plus d'ultra-trail par exemple pour lesquels il n'y a pas encore de données dans la littérature). Kujala et al. (22) ont montré que le risque de gonarthrose était supérieur chez les footballeurs et les haltérophiles comparés aux coureurs de longue distance sans toutefois mettre en co-facteur les antécédents de blessures dans chaque population. Pour Hansen il n'y a pas de risque accru pour la course à pieds de courte et moyenne distance, le risque restant incertain pour la course de longue distance.

**En résumé, il n'existe aucune évidence sur l'apparition de gonarthrose ou de coxarthrose si la pratique est modérée. Par contre, les antécédents de blessures, les pratiques à forte contraintes mécaniques, sportives ou non (triple saut, haltérophilie, sports collectifs, sport de raquette ; travailleurs du bâtiment, agriculteurs, ...) et le surpoids favorisent l'apparition de gonarthrose et coxarthrose (7). En prévention le renforcement du quadriceps et des ischio-jambiers est un point à développer pour limiter la gonarthrose.**

### 1.3.2. Rôle de l'activité physique en prévention primaire.

C'est un point qu'il est difficile d'aborder tant les co-facteurs sont nombreux dans l'apparition de la pathologie. Toutefois, comme nous l'avons signalé lors des paragraphes précédents le surpoids et l'obésité étant des facteurs de risque importants, la pratique d'une activité physique (ayant des contraintes mécaniques modérées) effective sur le contrôle de poids et sur la qualité musculaire demeure un atout important en prévention primaire (se référer au chapitre du Médico-sport santé sur les maladies métaboliques). La physiologie du cartilage articulaire va dans le sens d'un bénéfice en prévention primaire de l'arthrose pour les APS modérées et régulières même si actuellement il manque d'études en apportant la preuve formelle et même s'il n'est pas possible de préciser et de chiffrer ce qu'on entend par APS « modérées ».

**En résumé, l'activité physique et sportive lorsqu'elle est modérée pourrait réduire les risques de gonarthrose et de coxarthrose en particulier chez une population en surpoids.**

### 1.3.3. Rôle de l'activité physique en prévention secondaire et tertiaire

La place des traitements non-pharmacologiques a été abordée par plusieurs sociétés savantes dans le cadre de leurs recommandations. L'OARSI (OsteoArthritis Research Society International), l'ACR (American College of Rheumatology), l'EULAR (European League Against Rheumatism), l'Institut national pour la santé et les soins du Royaume Uni (NICE) et les sociétés savantes françaises de rhumatologie (SFR) de médecine Physique et de réadaptation (SOFMER) et de Chirurgie orthopédique (SOFMOT) ont recommandé diverses méthodes d'activité physique et de ré-entraînement pour ces patients (11, 14, 15, 19, 24, 27, 46, 47). Ainsi pour l'OARSI le niveau de preuve est très élevé (Ia) avec un niveau de consensus de 85 % et une force de la recommandation de 96 % (46, 47).

Les méthodes décrites dans la littérature sont nombreuses incluant de l'exercice en piscine, du renforcement musculaire, des séances à dominante aérobie, l'ensemble pouvant être associé à des régimes ou de l'éducation thérapeutique. Toutefois la prescription d'AP demeure complexe en raison de l'hétérogénéité des exercices prescrits, lesquels peuvent avoir des effets différents entre autres en fonction de leur nature, de leur durée et de leur intensité.

De nombreuses revues ont recensés des études originales en présentant leurs effets principalement sur la douleur, l'inflammation, la stabilité des articulations et la force musculaire. Les activités présentées incluent l'équilibre, la proprioception, le renforcement musculaire avec ou sans charge (exercice isométrique, concentrique, excentrique sur machine isocinétique par exemple) mais aussi du travail aérobie en continu et/ou en fractionné.

Dans tous les cas, le poids des patients est à prendre en compte en raison des contraintes mécaniques. Une des difficultés de l'analyse de ces différentes études est d'obtenir un protocole d'exercice précis (pourcentage VO<sub>2</sub>max ou 1RM par exemple).

La logique laisse à penser que les APS aérobies portées (vélo, équitation, aviron, ...) ou en décharge (natation) ou mixtes (aquabike) sont plus efficaces et/ou mieux tolérées que les APS aérobies en charge (marche, course à pieds, sports de raquette, ...) mais les comparaisons de ces différentes APS sont rarement étudiées.

Certains auteurs comme Williamson et al. (45) ont montré que les patients ayant suivi des séances d'acupuncture présentaient un bénéfice sur le score OKS (Oxford Knee Score) alors que les groupes ayant suivi un programme de 6 semaines en renforcement musculaire n'avaient aucune amélioration.

Lund et al. (23) ont comparé les effets d'exercices basés sur du travail en piscine (groupe 1 avec aquabike et gymnastique aquatique), en salle (groupe 2 renforcement musculaire et ergocycle) et enfin un groupe contrôle. Seul le groupe renforcement musculaire présentait uniquement une diminution de la douleur.

Auparavant Gur et al. (13) avaient présenté un travail basé sur du renforcement musculaire utilisant un appareil d'isocinétisme avec un groupe concentrique et un groupe excentrique/concentrique pendant 8 semaines, trois fois par semaine. Ils ont montré une nette progression sur des paramètres fonctionnels (test de marche, montée et descente d'escalier...) et une diminution de la douleur dans les 2 groupes. Il a aussi été montré que cet entraînement excentrique n'induisait pas de problème lié aux dommages musculaires (dans ce cas l'activité doit débiter à une intensité modérée).

Récemment De Rooij et al. (8) ont montré que l'association exercice aérobie et renforcement musculaire tel que décrit par Knoop et al. (21) induisait des améliorations fonctionnelles chez des patients avec une gonarthrose associée à une co-morbidité sévère. Ce programme d'entraînement se déroulait sur 20 semaines avec 2 séances supervisées par semaine et cinq à faire à la maison suivant des recommandations. Les séances supervisées incluaient un travail aérobie basé sur 50-80 % de VO<sub>2</sub>max/fréquence cardiaque de réserve /fréquence cardiaque maximale/puissance maximale aérobie puis du travail de renforcement musculaire à 40-60 % de 1RM (répétition maximale).

Thorstensson et al. (42) présentent l'effet d'un programme couplant quelques activités aérobies (ergocycle) et de renforcement musculaire à poids de corps sur les membres inférieurs. La population présentait un « score » de gonarthrose allant de modéré à sévère. L'intensité de l'exercice était fixée à 60 % de la fréquence cardiaque maximale et avait une durée de 6 semaines 2 fois par semaine soit 12 séances. Le groupe contrôle ne faisait aucune activité physique.

Aucun effet du programme d'entraînement a été mis en évidence tant sur des mesures fonctionnelles de « performance » que de qualité de vie ou de score de douleur (KOOS : Knee injury and Osteoarthritis Outcome Score).

Récemment il a aussi été montré qu'un travail de renforcement musculaire (membres inférieurs) pendant 6 semaines (1 fois par semaine) induisait une nette augmentation de la force au niveau des membres inférieurs et de l'équilibre dynamique (Lawrence scale pour sévérité gonarthrose) (1).

La méta-analyse de Roddy et al. (39) conclut qu'il n'y a pas de différence statistique entre l'exercice aérobie et la musculation du quadriceps sur les symptômes de la gonarthrose.

Marconcin et al. (26) travaillent sur l'autonomie à l'activité physique avec un groupe encadré et un groupe ayant reçu des instructions écrites pour faire les exercices chez eux. Les activités étaient composées de renforcement musculaire et de travail d'équilibre. Le programme était établi sur 12 semaines avec 1 ou 2 séances semaines. Le protocole est en cours et propose notamment du renforcement musculaire, des exercices permettant de préserver les articulations.

D'autres APS ont été étudiées comme le Tai Chi qui selon l'étude Wang et al. (44) diminue la douleur après 12 et 24 semaines sans modification sur le test de marche de 6 minutes.

**En résumé, au regard des différentes études et des recommandations des différentes sociétés savantes l'exercice peut être utilisé chez des patients présentant une coxarthrose ou une gonarthrose mais sans toujours avoir un effet bénéfique.**

**De manière générale, le renforcement musculaire, l'activité aérobie et le travail de proprioception sont recommandés pour diminuer la douleur et améliorer la fonction musculaire et la qualité de vie. Les activités proposées sont la marche, la natation, le vélo ou les activités où les patients prennent du plaisir. Même s'il n'existe pas de preuve formelle de la supériorité des APS portées ou en décharge, il paraît préférable de les privilégier au moins en début de reprise d'activité.**

**D'autre part le renforcement musculaire des quadriceps sans délaisser les ischio-jambiers permet également d'améliorer la stabilité des articulations (33). Bennell et al. (5) suggéraient qu'il était nécessaire d'avoir un total de 12 sessions d'exercice pour obtenir un effet positif avec 3 séances par semaine mais que l'intensité ne semblait pas être un facteur fondamental.**

**En ce qui concerne les exercices de musculation, de mobilisation, de stabilité et de proprioception, la limite entre rééducation et APS peut être plus difficile à fixer qu'entre réentraînement à l'effort et APS aérobies.**

**Ces 2 types de prise en charge par des thérapeutes et structures différents peuvent succéder en fonction de la sévérité de la coxarthrose ou de la gonarthrose en commençant par la rééducation et en poursuivant par des APS en dehors de structures de santé.**

#### **1.3.4. Mécanismes d'action thérapeutique de l'APS dans l'arthrose**

En synthèse de ce qui a été développé dans les paragraphes précédents, plusieurs mécanismes présumés ou confirmés peuvent être actuellement avancés :

- L'action anabolique des contraintes mécaniques sur les chondrocytes, s'opposant à la dégradation de la matrice-extra-cellulaire (38)
- La participation au maintien de la perte de poids obtenue par régime alimentaire
- L'effet anti-inflammatoire de l'APS sur l'inflammation systémique de bas grade notamment de l'obésité et sur l'inflammation arthrosique
- L'effet antalgique de l'APS
- La réduction de l'amyotrophie, l'amélioration de l'extensibilité musculaire, la réduction du dysfonctionnement entre agonistes/antagonistes et l'amélioration de la réactivité neuro-musculaire proprioceptive permettent une meilleure protection articulaire d'origine neuro-musculaire
- La réduction du déconditionnement à l'effort fréquent chez les patients souffrant de pathologies douloureuses à l'effort.

#### **1.4. Proposition de recommandations selon les 3 niveaux fonctionnels. Contre-indications**

En utilisant les 3 niveaux fonctionnels proposés par le Médico-sport santé, les propositions suivantes ont été élaborées à partir de l'analyse précédente de la littérature bien qu'il n'y soit pas trouvé de recommandations sous cette forme.

- **Niveau 1** : les patients ayant une coxarthrose ou une gonarthrose connue mais asymptomatique ou des douleurs modérées sans retentissement fonctionnel peuvent bénéficier d'une pratique d'APS de type « loisir, Sport Santé pour tous », sans précaution particulière ou précautions limitées
- **Niveau 2** : les patients ayant des signes physiques (raideur, amyotrophie, épanchement articulaire, ...) et/ou des douleurs avec retentissement fonctionnel modéré (boiterie, périmètre de marche légèrement diminué) ou patients ayant une arthrose secondaire (dysplasies, ...) ou après ostéotomie peuvent bénéficier de programmes d'APS de type 'Sport Santé pour public spécifique' nécessitant certaines précautions particulières.
- **Niveau 3** : les patients de niveau 2 plus fragiles, s'accompagnant de co-morbidités favorisées ou non par l'âge, de signes cliniques insuffisamment contrôlés par le traitement pharmacologique, d'un déconditionnement à l'effort avec un périmètre de marche réduit peuvent relever dans un premier temps d'une structure de santé MPR puis ou directement d'une activité physique en milieu spécialisé extra-fédéral.
- Ces 3 niveaux sont fonctionnels et reposent sur les données de l'examen clinique médical. Ils ne s'appuient donc pas sur les données de l'imagerie médicale, d'autant plus que, comme écrit précédemment il n'y a pas de parallélisme radio-clinique. A fortiori chez les patients ayant 60 ans et plus, âge où les indications de mise en place de

prothèse articulaire ne posent plus de problème, le réentraînement à l'effort, le renforcement musculaire, le contrôle du poids sont souhaitables sinon nécessaires avant l'acte opératoire. Auparavant il peut être nécessaire de réduire les APS pour passer un cap.

- **Les contre-indications** en rapport avec l'arthrose sont rares. Les épisodes aigus inflammatoires nécessitent de suspendre momentanément ou de réduire l'APS en fonction de l'efficacité des traitements pharmacologiques. Les autres contre-indications sont en rapport avec les co-morbidités favorisées par l'âge et comme dit précédemment les affections cardio-vasculaires favorisées par le contexte de surpoids ou d'obésité ou de syndrome métabolique. Dans ces situations les recommandations des autres chapitres du Médico-sport santé sont à appliquer.

## 2. Lombalgies

### 2.1. Définitions et contexte

Le terme lombalgie ne signifiant qu'une douleur de la région lombaire, il est nécessaire de préciser qu'il est question dans ce chapitre des **lombalgies communes ou non-spécifiques** qui sont celles dont l'origine lésionnelle est « mécanique », c'est à dire les lésions dégénératives (arthrosiques) des disques et articulations zygapophysaires ou inter-apophysaires postérieures ou des lombalgies sans anomalie retrouvée au bilan, en particulier d'imagerie. L'évaluation médicale de cette douleur lombaire est indispensable pour rechercher les nombreuses autres étiologies possibles, qu'il s'agisse des lombalgies symptomatiques secondaires à des affections graves (relevant d'un traitement spécifique), que des fausses lombalgies dites viscérales.

Il ne sera question que de la **lombalgie commune chronique (LCC)** ou **lombalgie chronique non-spécifique** qui est définie par une durée d'au moins trois mois (la lombalgie est dite aiguë si elle ne dépasse pas six semaines et sub-aiguë entre ces deux périodes). Ce texte sur les LCC ne concerne que **les adultes**, la problématique des lombalgies chez l'enfant étant différente.

Les lombalgies sont très fréquentes. **La prévalence** des lombalgies aiguës et chroniques est de l'ordre de 60 à 90 % et l'incidence annuelle de l'ordre de 15 % en Europe (16). Même si le passage à la chronicité ne représente que 10 % des lombalgies aiguës, les lombalgies chroniques représentent 70 à 90 % des coûts directs et indirects. Elles sont la première cause d'années de vie passée avec incapacité devant 300 affections aiguës et chroniques et lésions traumatiques dans 86 pays et la seconde cause dans 67 autres pays et sont à l'origine de coûts élevés et ont gardé ce triste classement de 1990 à la plus récente évaluation de 2013 (16). Elles représentent en France la première cause d'invalidité avant 45 ans et la 3<sup>ème</sup> cause tous âges confondus.

La particularité de la LCC est que le rôle des lésions somatiques de type arthrosique à l'origine de la douleur lombaire et de l'incapacité diminue progressivement au profit d'autres facteurs de persistance de la douleur et de l'incapacité. La LCC passe ainsi d'une forme « banale » d'arthrose comme dans les autres localisations étudiées dans ce chapitre à **un syndrome douloureux chronique** de « douleur-maladie » bien connu en algologie.

L'évaluation de ce syndrome a été codifiée par la Haute Autorité de Santé (HAS) en 2008. C'est dans cette situation complexe que la définition de l'International Association for the Study of Pain (IASP) de la douleur prend toute son importance : « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable liée à une lésion tissulaire existante ou potentielle ou décrite en termes d'une telle lésion. ».

L'expression de toute douleur est ainsi la résultante de plusieurs facteurs et ceci est particulièrement le cas pour la LCC : mécanismes générateurs, intensité sensorielle, signification, culture, éducation, ...

En pratique quotidienne on sait qu'il n'existe pas de parallélisme radio-clinique dans la LCC, donc entre les signes d'imagerie de lésions arthrosiques, en particulier en IRM et l'intensité de la douleur et de l'incapacité (25). Par exemple il a été montré qu'il existe des signes IRM de dégénérescence discale et de hernie discale chez plus de 50% de sujets asymptomatiques âgés de 40 ans et chez plus de 75 % de 60 ans et plus (3).

Ce syndrome douloureux chronique lombaire est ainsi un **syndrome multidimensionnel** qui a amené à développer le concept du **modèle « biopsychosocial »** qui prend en compte les interrelations entre les aspects biologiques, psychologiques et sociaux de la maladie qu'il est indispensables de les prendre tous en compte.

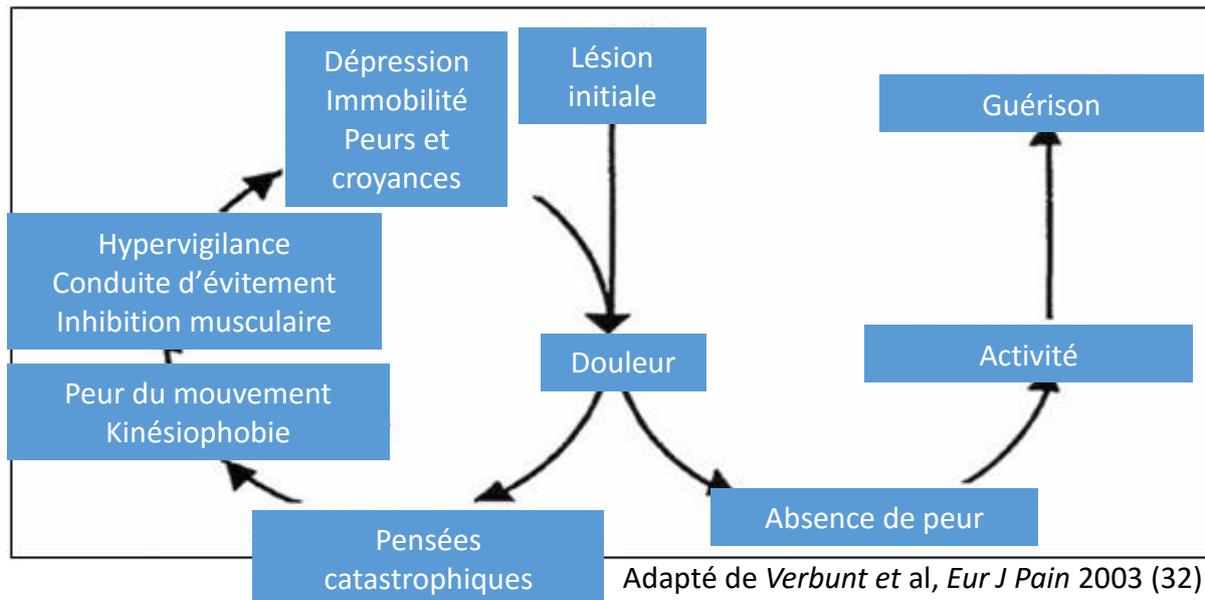


Figure N° 2 : mécanisme du syndrome douloureux chronique

Selon le schéma de Verbunt, l'enchaînement causal des faits est le suivant (figure 2) (32) : à partir de lésions, il s'ensuit progressivement une désinhibition neuromusculaire et surtout un comportement d'évitement par kinésiophobie favorisé par les peurs et croyances liées à l'environnement culturel, familial, professionnel et personnel. Cette kinésiophobie qui ne fait que s'auto-aggraver aboutit à **un syndrome de déconditionnement** qui se traduit par une désadaptation physique de tous les organes mais aussi mentale, psychique et socio-environnementale à l'origine d'une auto-aggravation aboutissant à la spirale de chronicisation.

Ainsi à côté des aspects somatiques, ce sur quoi se focalisent le patient et le médecin, en particulier le chirurgien, il existe ces aspects psychologiques et les aspects environnementaux et événementiels (traumatismes, état des défenses psychiques, ...) dont on sous-estime l'importance.

Ce concept de maladie multidimensionnelle rend évident la nécessité d'une **prise en charge multidisciplinaire** particulièrement bien mise en évidence dans la méta-analyse Cochrane de 2015 de Kampers et al. « multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain » (18) et au cours de laquelle l'APS joue un rôle essentiel.

## 2.2. Les facteurs de risque de passage à la chronicité

Les **facteurs de risque de chronicité** dont certains sont modifiables, sont multiples comme indiqué sur la figure N° 3 de manière non exhaustive (figure 3) : la plupart a déjà été évoqué précédemment à propos du syndrome multidimensionnel biopsychosocial. Le principal facteur

de risque est le déconditionnement à l'effort avec comme conséquence la sédentarité et l'inactivité physique.

Les facteurs de risque non modifiables tels que l'âge et le genre ne paraissent pas déterminants. Il n'est pas possible d'intervenir sur la prédisposition génétique à l'arthrose vertébrale.

De très nombreux auteurs ont insisté sur tous ces facteurs dont la combinaison conduit à la LCC (1, 25, 33).

**Les facteurs physiques** tels que schémas moteurs altérés, postures douloureuses, mauvaise vigilance ou insuffisance musculaire, troubles morphostatiques à type d'hyperlordose ou au contraire de délordose lombaire, d'antéversion ou rétroversion excessive du bassin peuvent jouer. Le surpoids et l'obésité ne paraissent pas jouer un rôle déterminant, contrairement à l'arthrose du genou. Il en est de même pour l'inégalité de longueur des membres inférieurs.

**Les facteurs cognitifs et psycho-comportementaux** tels que dépression, anxiété, isolement, absence de soutien familial ou surprotection, fausses croyances sur le mal de dos et sur le caractère bénéfique du repos (7), attitude passive vis-à-vis de la maladie paraissent déterminants.

Il en est de même **des facteurs professionnels** tels que, insatisfaction au travail, tâches physiques lourdes, absence d'adaptation, faible soutien, difficultés au travail, appréhensions, incompréhension, conflit pour l'indemnisation de la lombalgie.

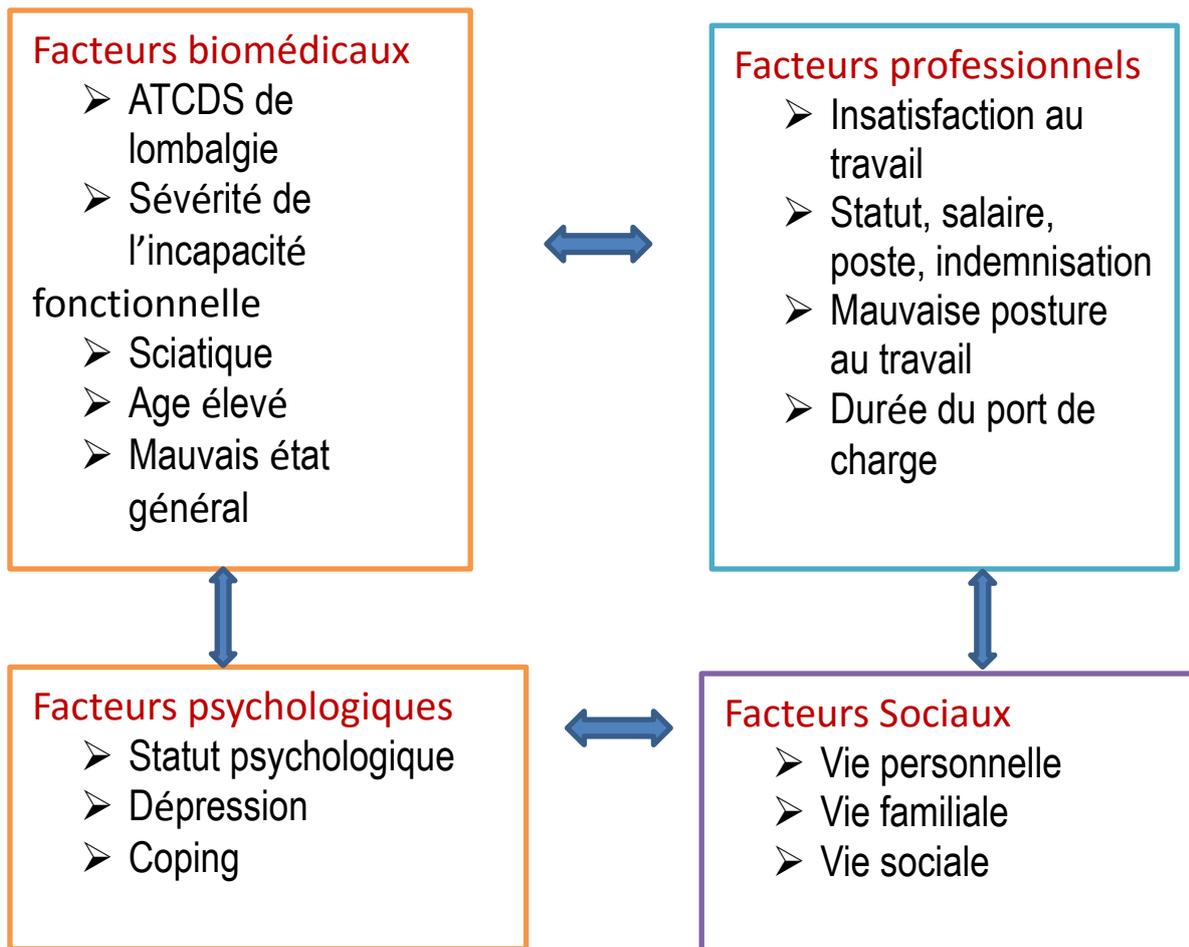


Figure N° 3 facteurs de risque de chronicité de la LCC

### 2.3. Principes thérapeutiques

Ce paragraphe se justifie par le caractère très particulier de la prise en charge thérapeutique de la LCC, permettant de comprendre la place que les APS sont susceptibles de prendre avec bénéfice dans cette stratégie.

**Les objectifs thérapeutiques** de la LCC sont de diminuer la douleur, les limitations de mouvement et le déconditionnement à l'effort et aussi d'agir sur les facteurs de risque de chronicité en rapport avec le retentissement social et professionnel.

**Les moyens thérapeutiques médicamenteux, chirurgicaux et non médicamenteux** sont très nombreux et très variés en particulier pour ceux qui sont non-médicamenteux, mais actuellement aucun d'entre eux ne représente un traitement curatif, ce qui peut expliquer leur multitude au même titre que le caractère multidimensionnel de la LCC (la prothèse discale est certes curative d'une discarthrose mais n'agit pas sur les autres facteurs et ses indications sont de ce fait très restrictives). L'essentiel de ces moyens non-médicamenteux sont du domaine de la rééducation et de la réadaptation (physiothérapie, massages, appareillage, kinésithérapie « classique », reconditionnement à l'effort et activités physiques, rééducation instrumentalisée, programmes éducatifs de type école du dos, ...) et un certain nombre d'entre eux ne sont pas validés scientifiquement.

**Les programmes multidisciplinaires** évoqués précédemment sont à entreprendre précocement dès qu'un essai de kinésithérapie « classique » et/ou d'auto-rééducation n'a pas apporté d'amélioration afin d'atteindre les objectifs thérapeutiques. Le réentraînement à l'effort (ou reconditionnement à l'effort ou restauration fonctionnelle rachidienne) est l'élément central de ces programmes. Ces programmes comportent entre autres des exercices physiques de renforcement musculaire et de type aérobique, de l'apprentissage de la manutention en ergothérapie, des activités sportives et ludiques (marche nordique, natation, tennis de table, ...) et des programmes d'éducation thérapeutique. Au terme du programme, **la poursuite de manière régulière d'une ou plusieurs activités physiques et sportives adaptées** dans des associations sportives préparées à accueillir ce type de patients dans un réseau de type « sport-santé sur ordonnance » est importante afin d'éviter de perdre le bénéfice de ces protocoles et est à préférer à des auto-exercices plus ou moins suivis ou à des exercices supervisés par intermittence (mais qui peuvent être associés au moins au début).

L'ANAES (HAS) avait conclu dès 2002 que « *L'exercice physique, quelle que soit sa forme est recommandé, mais aucune technique ne l'est en particulier. Il faut noter que ces résultats ne sont obtenus que chez des patients motivés et observants. Les prises en charge multidisciplinaires associant, dans des proportions qui restent à définir, des séances d'éducation et de conseils, des exercices physiques intensifs supervisés ou non par un kinésithérapeute, à une prise en charge psychologique, sont recommandés pour le traitement à visée antalgique, fonctionnelle et dans une moindre mesure pour le retour au travail des lombalgiques chroniques (grade B).* »

Plusieurs méta-analyses Cochrane (10, 19), dont la plus récente en 2015 (18) concluent à une diminution de l'incapacité à long terme et soulignent une meilleure **aptitude physique**, une diminution des peurs et croyances alors même que la diminution de la douleur n'est pas toujours importante, la résultante étant une amélioration de la qualité de vie, les patients adoptant un comportement de bonne santé plutôt que de malade.

## 2.4. Rôle de l'activité physique et sportive

L'effet de l'APS peut être difficile à évaluer statistiquement du fait de la grande prévalence de la lombalgie, la presque totalité de la population souffrant à un moment ou un autre au cours de la vie de lombalgie.

### 2.4.1. Rôle de l'APS en prévention primaire et risques liés à l'APS

Une méta-analyse de 2011, basée sur 3 études, trouve que l'AP et le sport à haute intensité pratiqués de manière régulière ne sont associés qu'à un risque modéré de lombalgie respectivement à 1,3 (1,0 ; 1,6) et 1,9 (1,4 ; 2,4); Les activités de la vie quotidienne telles que le ménage et le jardinage semblent plutôt être associées de manière protectrice à la lombalgie (preuves modérées à fortes : Odds ratio de 0,39 (0,20; 0,76) (15).

Hagen et al. (11) trouvent une association entre le faible niveau d'activité physique et le risque de retraite anticipée pour invalidité en population générale de travailleurs. Les auteurs concluent sur l'association entre la charge physique au travail ou lors d'activités de la vie quotidienne et le risque d'apparition de lombalgie, et insistent sur le fait de considérer la lombalgie dans son modèle bio-psycho-social.

Heneweer et al. proposent pour la lombalgie la courbe en U, identique à celle de l'IRMES, avec un risque qui s'accroît aussi bien pour l'inactivité physique totale et la sédentarité que pour une AP maximale schématisant ainsi le résultat de plusieurs études. L'effet des sports est abordé en fin du paragraphe suivant (14).

**En résumé l'APS pratiquée de manière modérée et régulière semble avoir un effet favorable sur le risque de survenue de lombalgie commune et sur le risque d'évolution vers la chronicité.**

### 2.4.2. Rôle de l'APS en prévention secondaire et tertiaire

Comme vu au paragraphe précédent 2.3. concluant à l'efficacité des programmes pluridisciplinaires, plusieurs structures médicales d'États concluent comme l'ANAES/HAS qu'il existe des preuves modérées à élevées que les exercices thérapeutiques et l'activité physique ont un léger effet sur la diminution de la douleur chez les patients lombalgiques chroniques et améliorent tout autant leurs capacités fonctionnelles (4, 26). Très récemment, le guide de recommandation NICE (22), a passé en revue 75 études randomisées ayant pour critères de jugement principaux la qualité de vie, la douleur, la fonction, et les troubles psychologiques. Les exercices supervisés diminueraient significativement l'intensité de la douleur à long terme, mais pas à court terme comparés aux exercices non supervisés.

Une combinaison d'exercices individuels aquatiques de résistance, d'endurance et d'étirements a des effets bénéfiques sur l'intensité de la douleur à court et long terme comparé à des conseils seuls. Cependant cette diminution d'intensité de la douleur n'est pas retrouvée dans 2 études contenant des exercices individuels de course ou de marche sur tapis roulant plus soins usuels comparés à des soins usuels seuls.

Pour les séances de groupe, sur trois études, un effet cliniquement modéré à important est retrouvé sur la qualité de vie (physique et mentale) pour des exercices en aérobic comparés à des conseils ou soins usuels. On ne retrouve cependant pas de différence sur la douleur ou la fonction.

Selon les classifications de L'American Physical Therapy Association en 2012, pour chaque sous-classification de lombalgie non spécifique, l'exercice physique apparaît dans les recommandations des principes de traitement : exercices de coordination, exercices de

renforcement, exercices d'endurance, conseils de reprise d'activité, exercices d'intensité modérée à élevée (haute intensité possible) chez les patients douloureux chroniques sans douleur généralisée, et activité d'endurance ou de remise en forme sous-maximale (à faible intensité) chez les patients douloureux chronique avec douleur généralisée.

La revue systématique de Gordon et al. (10) en 2016 propose en synthèse une activité aérobie entre 40 % et 60 % de la fréquence cardiaque de réserve. Les études analysées dans la revue sont parfois contradictoires et il semblerait que des facteurs de confusion puissent influencer les résultats, notamment les critères d'inclusion des patients selon le type de LCC et l'absence de différenciation entre la présence de douleur type sensibilisation centrale généralisée ou non. Cette même étude recommande des exercices de renforcement musculaire et de gainage (core stabilisation).

Inani et al. (17) en 2013, trouvent une diminution de la douleur significativement supérieure avec la pratique de ce type d'exercices comparés à des étirements statiques des muscles considérés comme raides. La souplesse du rachis et des ischio-jambiers permettrait tout de même d'améliorer de 18,5% à 58% les symptômes des patients chroniques.

Les programmes de retour à la vie active devraient contenir de l'éducation, de la réassurance, des conseils pour rester actif, des exercices progressifs (6) et un travail de gestion comportementale de la douleur (20, 26).

La revue récente en français de 2013 de Ribaud et al. (28) analyse la littérature concernant la pratique de plusieurs sports chez les patients adultes LCC : les sports conseillés avec des niveaux de preuve relativement bas de grade en général C sont la natation hormis la nage papillon, la marche avec ou sans bâtons (grade B), le vélo s'il y a une bonne adaptation technique de la position mais pas le VTT, le tai-chi, le golf avec une technique rigoureuse, le judo. La restriction de recommandation peut être due au risque traumatique comme en équitation ou certains sports martiaux ou collectifs ou au manque de données scientifiques comme dans la plupart des sports collectifs.

Pour la course à pieds, si la pratique intensive semble favoriser la LCC (grade C), cela ne paraît pas être le cas pour une pratique modérée en distance et en fréquence. De même pour le tennis le risque lombaire serait accru (grade C) et nécessiterait une adaptation technique et du matériel. Globalement chez un patient LCC après un programme thérapeutique multidisciplinaire la reprise d'activité sportive doit être progressive, à un plus petit niveau, avec une adaptation du geste technique ou du matériel, un entraînement personnalisé et adapté au besoin avec la collaboration d'un thérapeute.

Il n'existe pas de preuve formelle de l'effet délétère de l'APS chez le patient lombalgique, car la prévalence n'est pas différente de celle de la population générale. Il est particulièrement insisté sur la qualité des gestes techniques des sports pratiqués. Un ajustement ou adaptation de la technique ou de l'intensité de pratique permet de préserver ou de recouvrer une condition physique améliorant l'état de santé. Ces conclusions concernent les adultes mais pas les enfants et adolescents.

**En résumé, bien que les effets des activités d'endurance seuls soient incertains sur la douleur et l'incapacité de la LCC, ils restent recommandés notamment pour leurs nombreux autres effets bénéfiques sur la santé et ne doivent pas être laissés de côté mais combinés aux exercices de renforcement musculaire, de stabilisation-proprioception et de mobilité-souplesse. Il est recommandé de pratiquer une activité physique de groupe. Cette activité doit répondre aux besoins spécifiques des patients et leurs préférences en termes de choix de type d'exercice. La combinaison de travail en endurance, de renforcement musculaire, de mobilité est recherchée selon les recommandations NICE (23).**

### 2.4.3. En pratique, dans les séances d'APS (22)

- viser le développement musculaire de l'endurance des spinaux plutôt que la force et rééquilibrer le ratio fléchisseurs-extenseurs
- pas de travail douloureux, surtout chez les patients avec sensibilisation centrale et douleur généralisée
- viser une réalisation parfaite de l'exercice avant d'augmenter la difficulté : contrôle du mouvement lors des exercices de stabilisation (gainage, curl-up, side-bridge, bird-dog)
- travailler l'éducation proprioceptive
- développer l'endurance (exercices de longue durée et de faible intensité)
- travail quotidien recommandé
- varier les postures au cours de la séance
- éduquer au soulevé de charge (fléchir dans les hanches, maintenir la charge proche du corps, utiliser l'énergie cinétique)
- éviter de rester longtemps assis

### 2.5. Proposition de recommandations selon les 3 niveaux fonctionnels. Contre-indications

Dans les mêmes conditions que pour la coxarthrose et la gonarthrose il est proposé les 3 niveaux fonctionnels suivants :

- **Niveau 1** : les patients souffrant de lombalgie commune chronique sans limitation fonctionnelle dans les activités de la vie quotidienne, ayant des douleurs modérées, et un retentissement biopsychosocial (B-P-S) faible (mesurés par des scores fonctionnels Eifel, Québec, ...) peuvent bénéficier d'une pratique d'APS de type 'loisir', 'Sport Santé pour tous', sans précaution particulière ou précautions limitées.
- **Niveau 2** : les patients présentant un déficit musculaire aux tests de force, une raideur, un retentissement B-P-S modéré et/ou des comorbidités peuvent bénéficier de programmes d'APS de type 'Sport Santé pour public spécifique' nécessitant certaines précautions particulières.
- **Niveau 3** : les patients fragilisés par un déconditionnement à l'effort important, un important retentissement B-P-S (arrêt travail prolongé, dépression, ...), une éventuelle radiculalgie et/ou signes neurologiques associés, ou des patients en post-chirurgie lombaire au cours des 6 premiers mois (arthrodèses, prothèses, recalibrage, cure hernie discale, ...) peuvent relever dans un premier temps d'une structure de santé MPR puis ou directement d'une activité physique en milieu spécialisé extra-fédéral.
- Du fait de l'absence de parallélisme radio-clinique et surtout du fait du syndrome multidimensionnel biopsychosocial, ces 3 niveaux fonctionnels ne s'appuient pas sur les données de l'imagerie quel que soit l'âge de l'adulte.
- **Les contre-indications** en rapport avec l'arthrose lombaire sont rares, hormis les suites opératoires dorso-lombaires. Les lumbago ou lombagies communes aiguës ainsi que les radiculalgies, (sciaticques ou cruralgies) aiguës et subaiguës nécessitent de suspendre momentanément mais le moins longtemps possible ou de préférence de réduire l'APS en fonction de l'efficacité des traitements pharmacologiques.

Il est prouvé depuis plusieurs dizaines d'années que le repos strict sous forme ou non d'alitement en phase aiguë de lombalgie doit être le plus court possible, de l'ordre de 48 heures et intermittent. Il a été montré que sa prolongation est délétère car c'est un facteur de risque de passage à la chronicité (7).

Les autres contre-indications sont en rapport avec les co-morbidités.

## Bibliographie Arthrose

1. Al-Khlaifat L, Herrington LC, Tyson SF, Hammond A, Jones RK. The effectiveness of an exercise programme on dynamic balance in patients with medial knee osteoarthritis: A pilot study. *Knee.* 2016;23:849-56.
2. Andersen S, Thygesen LC, Davidsen M, Helweg-Larsen K. Cumulative years in occupation and the risk of hip or knee osteoarthritis in men and women: a register-based follow-up study. *Occup Environ Med.* 2012;69:325-30.
3. Bieler T, Siersma V, Magnusson SP, Kjaer M, Christensen HE, Beyer N. In hip osteoarthritis, Nordic Walking is superior to strength training and home-based exercise for improving function. *Scand J Med Sci Sports.* 2016 Apr 30. doi: 10.1111/sms.12694. [Epub ahead of print]
4. Bennell KL, Wrigley TV, Hunt MA, Lim B-W, Hinman RS. Update on the role of muscle in the genesis and management of knee osteoarthritis. *Rheum Dis Clin North Am.* 2013;39:145-76.
5. Bennell KL, Buchbinder R, Hinman RS. Physical therapies in the management of osteoarthritis: current state of the evidence. *Curr Opin Rheumatol.* 2015;27:304-11.
6. Blagojevic M, Jinks C, Jeffery A, Jordan KP. Risk factors for onset of osteoarthritis of the knee in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Osteoarthr Cartil OARS Osteoarthr Res Soc.* 2010;18:24-33.
7. Conaghan PG. Update on osteoarthritis part 1: current concepts and the relation to exercise. *Br J Sports Med.* 2002;36:330-3.
8. de Rooij M, van der Leeden M, Cheung J, van der Esch M, Häkkinen A, Haverkamp D, Roorda LD, Twisk J, Vollebregt J, Lems WF, Dekker J. Efficacy of tailored exercise therapy on physical functioning in patients with knee osteoarthritis and comorbidity: A randomized controlled trial. *Arthritis Care Res (Hoboken).* 2016 Aug 26. doi: 10.1002/acr.23013. [Epub ahead of print]
9. El Hayek E, Chauvet C, Rannou F. Cartilage articulaire, stress mécanique et arthrose. *Actualités en médecine physique et de réadaptation* 2013;1:12-15
10. Felson DT, Zhang Y, Anthony JM, Naimark A, Anderson JJ. Weight loss reduces the risk for symptomatic knee osteoarthritis in women. The Framingham Study. *Ann Intern Med.* 1992;116:535-9.
11. Fernandes L, Hagen KB, Bijlsma JW, Andreassen O, Christensen P, Conaghan PG, Doherty M, Geenen R, Hammond A, Kjekken I, Lohmander LS, Lund H, Mallen CD, Nava T, Oliver S, Pavelka K, Pitsillidou I, da Silva JA, de la Torre J, Zanoli G, Vliet Vlieland TP; European League Against Rheumatism (EULAR). EULAR recommendations for the non-pharmacological core management of hip and knee osteoarthritis. *Ann Rheum Dis.* 2013;72:1125-35.
12. Guillemin F et al. Prevalence of symptomatic hip and knee osteoarthritis: a two-phase population-based survey. *Osteoarthr Cartil OARS Osteoarthr Res Soc.* 2011;19:1314-2
13. Gür H, Cakin N, Akova B, Okay E, Küçükoğlu S. Concentric versus combined concentric-eccentric isokinetic training: effects on functional capacity and symptoms in patients with osteoarthrosis of the knee. *Arch Phys Med Rehabil.* 2002;83:308-16.
14. Henrotin Y et al. Traduction française des recommandations de l'Osteoarthritis Research Society International (OARSI) sur la prise en charge de la gonarthrose et de la coxarthrose *Rev Rhum.* 2009;76:279-88

15. Hochberg MC, Altman RD, April KT, Benkhalti M, Guyatt G, McGowan J, Towheed T, Welch V, Wells G, Tugwell P; American College of Rheumatology. American College of Rheumatology 2012 recommendations for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *Arthritis Care Res (Hoboken)*. 2012;64:465-74.
16. Hootman JM, Macera CA, Helmick CG, Blair SN. Influence of physical activity-related joint stress on the risk of self-reported hip/knee osteoarthritis: a new method to quantify physical activity. *Prev Med*. 2003;36:636-44
17. Hunter DJ, Eckstein F. Exercise and osteoarthritis. *J Anat*. 2009;214:197-207.
18. Jan MH, Lin JJ, Liao JJ, Lin YF, Lin DH. Investigation of clinical effects of high- and low-resistance training for patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Phys Ther*. 2008;88:427-36.
19. Jordan KM et al. EULAR Recommendations 2003: an evidence based approach to the management of knee osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCISIT). *Ann Rheum Dis* 2003;62:1145-55
20. Juhl C, Christensen R, Roos EM, Zhang W, Lund H. Impact of exercise type and dose on pain and disability in knee osteoarthritis: a systematic review and meta-regression analysis of randomized controlled trials. *Arthritis Rheumatol*. 2014;66:622-36.
21. Knoop J, Dekker J, van der Leeden M, van der Esch M, Thorstensson CA, Gerritsen M, Voorneman RE, Peter WF, de Rooij M, Romviel S, Lems WF, Roorda LD, Steultjens MP. Knee joint stabilization therapy in patients with osteoarthritis of the knee: a randomized, controlled trial. *Osteoarthritis Cartilage*. 2013;21:1025-34.
22. Kujala UM, Kettunen J, Paananen H, Aalto T, Battié MC, Impivaara O, Videman T, Sarna S. Knee osteoarthritis in former runners, soccer players, weight lifters, and shooters. *Arthritis Rheum*. 1995;38:539-46.
23. Lund H, Weile U, Christensen R, Rostock B, Downey A, Bartels EM, Danneskiold-Samsøe B, Bliddal H. A randomized controlled trial of aquatic and land-based exercise in patients with knee osteoarthritis. *J Rehabil Med*. 2008;40:137-44.
24. McAlindon TE, Bannuru RR, Sullivan MC, Arden NK, Berenbaum F, Bierma-Zeinstra SM, Hawker GA, Henrotin Y, Hunter DJ, Kawaguchi H, Kwoh K, Lohmander S, Rannou F, Roos EM, Underwood M. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage*. 2014;22:363-88.
25. Mangione KK, McCully K, Gloviak A, Lefebvre I, Hofmann M, Craik R. The effects of high-intensity and low-intensity cycle ergometry in older adults with knee osteoarthritis. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 1999;54:M184-90.
26. Marconcin P, Espanha M, Yáziği F, Campos P. The PLE(2)NO self-management and exercise program for knee osteoarthritis: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2016 Jun 7;17:250. doi: 10.1186/s12891-016-1115-7.
27. Mazières B et al. Adherence to, and results of, physical therapy programs in patients with hip or knee osteoarthritis. Development of French clinical practice guidelines. *Joint Bone Spine* 2008;75:589-96
28. McAlindon TE, Wilson PW, Aliabadi P, Weissman B, Felson DT. Level of physical activity and the risk of radiographic and symptomatic knee osteoarthritis in the elderly: the Framingham study. *Am J Med*. 1999;106:151-7.
29. Mc Alindon TE et al. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee osteoarthritis. *Osteoarthritis and Cartilage*. 2014;22:363-88
30. Mc Williams DF, Leeb BF, Muthuri SG, Doherty M, Zhang W. Occupational risk factors for osteoarthritis of the knee: a meta-analysis. *Osteoarthr Cartil OARS Osteoarthr Res Soc*. 2011;19:829-39.
31. Muthuri SG, McWilliams DF, Doherty M, Zhang W. History of knee injuries and knee osteoarthritis: a meta-analysis of observational studies. *Osteoarthr Cartil OARS Osteoarthr Res Soc*. 2011;19:1286-93.
32. Neogi T, Zhang Y. Epidemiology of osteoarthritis. *Rheum Dis Clin North Am*. 2013;39:1-19

33. Nguyen C, Lefèvre-Colau MM, Poiraudéau S, Rannou F. Rehabilitation (exercise and strength training) and osteoarthritis: A critical narrative review. *Ann Phys Rehabil Med.* 2016;59:190-5.
34. Nüesch E et al. All cause and disease specific mortality in patients with knee or hip osteoarthritis: population based cohort study. *BMJ* 2011;342:d1165
35. Oliveria SA, Felson DT, Reed JI, Cirillo PA, Walker AM. Incidence of symptomatic hand, hip, and knee osteoarthritis among patients in a health maintenance organization. *Arthritis Rheum.* 1995;38:1134-41.
36. Palazzo C et al. Respective Contribution of Chronic Conditions to Disability in France: Results from the National Disability-Health Survey. 2012 *PLoS ONE* 7(9): e44994. doi:10.1371/journal.pone.0044994
37. Rannou F, Poiraudéau S, Revel M. Cartilage: from biomechanics to physical therapy . *Ann Readapt Med phys* 2001;44:259-67
38. Rannou F, Poiraudéau S. Non-pharmacological approaches for the treatment of osteoarthritis. *Best Pract Res Clin Rheumatol* 2010;24:93-106
39. Roddy E, W Zhang W, M Doherty M. Aerobic walking or strengthening exercise for osteoarthritis of the knee? A systematic review. *Ann Rheum Dis* 2005;64:544-48
40. Sharma L, Song J, Felson DT, Cahue S, Shamiyeh E, Dunlop DD. The role of knee alignment in disease progression and functional decline in knee osteoarthritis. *JAMA.* 2001;286:188-95.
41. Thelin N, Holmberg S, Thelin A. Knee injuries account for the sports-related increased risk of knee osteoarthritis. *Scand J Med Sci Sports.* 2006 Oct;16(5):329-33.
42. Thorstensson CA, Roos EM, Petersson IF, Ekdahl C. Six-week high-intensity exercise program for middle-aged patients with knee osteoarthritis: a randomized controlled trial [ISRCTN20244858]. *BMC Musculoskelet Disord.* 2005 May 30;6:27.
43. Vos T et al. Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet* 2012; 380:2163–96
44. Wang C, Schmid CH, Hibberd PL, Kalish R, Roubenoff R, Roncs R, McAlindon T. Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. *Arthritis Rheum.* 2009 Nov 15;61(11):1545-53.
45. Williamson L, Wyatt MR, Yein K, Melton JT. Severe knee osteoarthritis: a randomized controlled trial of acupuncture, physiotherapy (supervised exercise) and standard management for patients awaiting knee replacement. *Rheumatology (Oxford).* 2007;46:1445-9.
46. Zhang W et al. OARSI recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis, Part I: Critical appraisal of existing treatment guidelines and systematic review of current research evidence. *Osteoarthritis and Cartilage.* 2007;15:981-1000
47. Zhang et al. OARSI recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis, Part II: OARSI evidence-based, expert consensus guidelines. *Osteoarthritis and Cartilage.* 2008;16:137-62

### **Bibliographie Lombalgie**

1. Balagué F, Mannion AF, Pellisé F, Cedraschi C. Non-specific low back pain. *Lancet.* 2012;379 :482–491.
2. Bigos SJ, Holland J, Holland C, Webster JS, Battie M, Malmgren JA. High-quality controlled trials on preventing episodes of back problems: systematic literature review in working-age adults. *Spine J.* 2009;9:147-68.
3. Brinjikji W, Luetmer PH, Comstock B, Bresnahan BW, Chen LE, Deyo RA, et al. Systematic Literature Review of Imaging Features of Spinal Degeneration in Asymptomatic Populations. *AJNR Am J Neuroradiol.* 2015;36:811-6.
4. Burton AK, Balagué F, Cardon G, Eriksen HR, Henrotin Y, et al. European guidelines for prevention in low back pain: 2004. *European Spine Journal.* 2006;15:s136-68.
5. Burton AK. How to prevent low back pain. . *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2005;19 :541-55.

6. [Choi BK](#), [Verbeek JH](#), [Tam WW](#), [Jiang JY](#). Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. [Cochrane Database Syst Rev](#). 2010 1):CD006555.
7. Dahm KT, Brurberg KG et al. Advice to rest in bed versus advice to stay active for acute low back pain and sciatica. [Cochrane database syst Rev](#). 2010 ;16 :CD007612
8. Dijken C, Fjellman-Wiklund A, Hildingsson C. Low back pain, lifestyle factors and physical activity: A population based-study. [Journal of Rehabilitation Medicine](#). 2008;40:864-9.
9. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I-M, et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. [Med Sci Sports Exerc](#). 2011;43:1334-59.
10. Gordon R, [Bloxham S](#). A Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on Non-Specific Chronic Low Back Pain. [Healthcare \(Basel\)](#). 2016;4. pii: E22. doi: 10.3390/healthcare4020022.
11. Guzman J et al. Multidisciplinary bio-psycho-social rehabilitation for chronic low back pain. [Cochrane Database Syst Rev](#). 2002 ;(1):CD000963
12. Hagen KB, Tambs K, Bjerkedal T. A prospective cohort study of risk factors for disability retirement because of back pain in the general working population. [Spine](#) 2002;27:1790–6
13. Hayden J, Van Tulder MW, Malmivaara A, Koes BW. Exercise therapy for treatment of non-specific low back pain. [Cochrane Database Syst Rev](#). 2005 Jul 20;(3):CD000335.
14. Heneweer H, Vanhees L, Picavet SJH. Physical activity and low back pain: A U-shaped relation ? [Pain](#). 2009;143:21-5.
15. Heneweer H, Staes F, Aufdekampe G, van Rijn M, Vanhees L. Physical activity and low back pain: a systematic review of recent literature. [Eur Spine J](#) 2011;20:826-45.
16. Hoy D, March L, Brooks P, et al. The global burden of low back pain : estimates from the Global Burden of Disease 2010 study. [Ann Rheum Dis](#). 2014 ; 73: 968-974
17. Inani [SB](#), [Selkar SP](#). Effect of core stabilization exercises versus conventional exercises on pain and functional status in patients with non-specific low back pain: a randomized clinical trial. [J Back Musculoskelet Rehabil](#). 2013;26:37-43.
18. Kamper SJ, Apeldoorn AT, Chiarotto A, Smeets RJEM, Ostelo RWJG, Guzman J, et al. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for chronic low back pain: Cochrane systematic review and meta-analysis. [BMJ](#). 2015;350:h444. doi: 10.1136/bmj.h444.
19. Karjalainen K et al. Multidisciplinary biopsychosocial rehabilitation for subacute low back pain among working age adults. [Cochrane database Syst Rev](#). 2003 ;(2) :CD002193
20. Lopez-de-Uralde-Villanueva I et al. A Systematic Review and Meta-Analysis on the Effectiveness of Graded Activity and Graded Exposure for Chronic Nonspecific Low Back Pain. [Pain Med](#) 2016 ;17:172-88.
21. Macedo LG, Bostick GP, Maher CG. Exercise for Prevention of Recurrences of Nonspecific Low Back Pain. [Physical Therapy](#). 2013;93:1587-91.
22. McGill, S.M. *Low back disorders: Evidence based prevention and rehabilitation*, Human Kinetics Publishers, Champaign, IL, U.S.A., 2002. ISBN 0-7360-4241-5, Third Edition, 2016.
23. National Guideline Centre (UK). *Low Back Pain and Sciatica in Over 16s: Assessment and Management* [Internet]. London: National Institute for Health and Care Excellence (UK); 2016 [Disponible sur: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK401577/>]
24. O’Keeffe M, Purtill H, Kennedy N, O’Sullivan P, Dankaerts W, Tighe A, et al. Individualised cognitive functional therapy compared with a combined exercise and pain education class for patients with non-specific chronic low back pain: study protocol for a multicentre randomised controlled trial. [BMJ open](#). 015:e007156.
25. O’Sullivan K, Dankaerts W, O’Sullivan L, O’Sullivan PB. Cognitive functional therapy for disabling nonspecific chronic low back pain: multiple case-cohort study. [Physical therapy](#). 2015;95:1478.
26. Podniece Z, European Agency for Safety and Health at Work, éditeurs. *Work-related musculoskeletal disorders: back to work report*. Luxembourg: Office for Official Publ. of the Europ. Communities; 2007. 100 p. (European week for safety and health at work).

27. Rezasoltani A, Khaleghifar M, Tavakoli A, Ahmadi A, Minoonejad H. The effect of a proprioceptive neuromuscular facilitation program to increase neck muscle strength in patients with chronic non-specific neck pain. *World J Sport Sci.* 2010;3:59–63.
28. Ribaud A, Tavares I, Viollet E, Julia M, Hérisson C, Dupeyron A. Which physical activities and sports can be recommended to chronic low back pain patients after rehabilitation? *Ann Phys Rehabil Med.* 2013;56:576-94.
29. Steffens D, Maher CG et al. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* 2016;176:199-208.
30. Steiger F, Wirth B, de Bruin ED, Mannion AF. Is a positive clinical outcome after exercise therapy for chronic non-specific low back pain contingent upon a corresponding improvement in the targeted aspect(s) of performance? A systematic review. *Eur Spine J* 2012;21:575-98.
31. Van Middelkoop M, Rubinstein SM, Verhagen AP, Ostelo RW, Koes BW, van Tulder MW. Exercise therapy for chronic nonspecific low-back pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol.* 2010;24:193-204.
32. Verbunt JA et al. Disuse and deconditioning in chronic lowback pain : concepts and hypotheses on contributing mechanisms. *Eur J Pain.* 2003 ;7 :9-21.
33. Vibe Fersum K, O’Sullivan P, Skouen JS, Smith A, Kvåle A. Efficacy of classification-based cognitive functional therapy in patients with non-specific chronic low back pain: A randomized controlled trial: Classification-based cognitive functional therapy. *Eur J Pain.* 2013;17:916-28.
34. Vos T, Barber RM, Bell B, Bertozzi-Villa A, Biryukov S, Bolliger I, et al. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet.* 2015;386:743-800.

## Troubles psychiques et activités physiques

*Docteur Catherine FAYOLLET, Psychiatre des Hôpitaux, Institut MGEN de La Verrière, médecin fédéral FF Sport Adapte,  
Professeur Laurence KERN, Faculté des STAPS, Université de Nanterre*

### A. Contexte de la pathologie ou de l'état physiologique : définition (s), physiologie, épidémiologie, pathologies associées...

Le bien-être suppose une vie agréable faite d'émotions positives dans le passé, présent (plaisirs sensoriels immédiats et plaisirs « complexes » associés à l'apprentissage), d'émotions positives maximisées, d'émotions négatives minimisées et d'un futur optimiste, confiant, mais aussi d'une vie engagée (passion, utilisation de talents individuels, flow) et pleine de sens appartenant active à des institutions positives conformes aux valeurs personnelles (1).

Pour autant, la souffrance psychique est un état de mal-être qui n'est pas forcément révélateur d'une pathologie ou d'un trouble mental. C'est la mesure de son degré d'intensité, sa permanence et sa durée ainsi que ses conséquences qui peuvent conduire à la nécessité d'une prise en charge sanitaire. Les troubles psychiatriques sont codifiés dans la CIM-10 (2) et le DSM-IV.R (3). Le DSM-5 (4) ne fait pas l'unanimité dans ses traductions et à ce jour la CIM-10 lui est préférée en France.

Selon l'Organisation mondiale de la Santé OMS (5), l'absence d'activité physique (AP) est le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial et compte parmi les principales causes des cas de cancers du sein ou du côlon, de diabète et de cardiopathie ischémique. Par ailleurs, elle estime que 60 à 85 % de la population mondiale présente un mode de vie sédentaire (6). Les AP sont reconnues comme des déterminants de santé favorisant le bien-être physique, mental et social, participant à l'épanouissement, contribuant à l'hygiène de vie et à une meilleure perception de soi. Malheureusement, la modernisation de notre société a engendré une augmentation du nombre de personnes souffrant de surpoids, de sédentarité, mais aussi de stress, d'anxiété, de dépression, etc., créant ainsi un risque élevé d'être en mauvaise santé (7), tant chez les adultes que chez les jeunes.

#### Données épidémiologiques :

Selon l'OMS, dans son rapport sur la santé mentale de 2001 (8), 450 millions de personnes dans le monde sont atteintes d'affections neuropsychiatriques et la Global Burden of Disease Study (9) estime la prévalence ponctuelle de l'ensemble des affections neuropsychiatriques était d'environ 10 % chez les adultes.

En France, selon une étude d'InVS les troubles de l'humeur (épisodes dépressifs, dysthymie, épisodes maniaques) concernent environ 11 % des hommes et 16 % des femmes; les troubles anxieux (anxiété généralisée, agoraphobie, phobie sociale, troubles panique et stress post-traumatique) 17 % des hommes et 25 % des femmes, les problèmes d'alcool (dépendance ou consommation abusive) sont observés chez 7 % des hommes et 1,5 % des femmes, et des problèmes de drogues chez 4 % des hommes et 1 % des femmes (7).

Concernant les troubles du spectre autistiques, plusieurs publications font état d'un taux de prévalence de plus de 60 enfants sur 10 000, touchés par une forme d'autisme. Une étude menée en Angleterre en 2001 sur 15 500 enfants conduit à un taux de prévalence pour l'ensemble des troubles envahissants du développement de 62,6 pour 10 000 (10). Le rapport INSERM « Troubles mentaux, dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent" (11), cite le chiffre de 60 pour 10 000 pour l'ensemble des troubles envahissants du développement

Entre 30 et 90 % des personnes qui consultent les services d'aide aux personnes souffrant d'alcoolodépendance et aux toxicomanes présentent une « double pathologie » (12). Inversement, les troubles liés à l'alcoolisme sont fréquents parmi les patients des services de santé mentale (65 %) dont les personnes avec schizophrénie (12 à 50 %) (8)

De plus les personnes présentant des troubles psychiatriques graves, tels que la schizophrénie, la dépression ou le trouble bipolaire, ont une espérance de vie moins élevée que la population générale en lien avec un risque accru de diabète, maladie cardiovasculaire, hypertension artérielle, maladies respiratoires (Cf. Tableau 1). Cette mortalité cardiovasculaire accrue est en partie due à un risque plus important lié à des facteurs influençables, comme le surpoids ou l'obésité, le tabagisme, l'hyperglycémie, l'hypertension et la dyslipidémie. Les antipsychotiques peuvent également entraîner une prise de poids, un diabète et influencer négativement certains facteurs de risque cardiovasculaire.

*Tableau III : Estimation de la prévalence et risque relatif de facteurs de risques modifiables de maladie cardiovasculaire chez des personnes atteintes de schizophrénie, de troubles bipolaires, par rapport à la population générale (de Hert et al, 2009) (11)*

Facteurs de risque modifiables	Schizophrénie	Trouble bipolaire
Obésité	<b>45-55%</b> RR: 1,5-2	<b>21-49%</b> RR: 1-2
Tabagisme	<b>50-80%</b> RR: 2-3	<b>54-68%</b> RR: 2-3
Diabète	<b>10-15%</b> RR : 2	<b>8-17%</b> RR : 1,5-2
Hypertension	<b>19-58%</b> RR : 2-3	<b>35-61%</b> RR : 2-3
Dyslipidémie	<b>25-69%</b> RR : < 5	<b>23-38%</b> RR : < 3
Syndrome métabolique	<b>37-63%</b> RR : 2- 3	<b>30-49%</b> RR : 1,5-2

De plus, la recherche en santé mentale travaille sur les anomalies immuno-génétiques et immuno-inflammatoires (14) avec à terme un objectif de médecine de précision en psychiatrie, avec des traitements reposant sur des voies biologiques dédiées, des stratégies psychosociales et des changements dans le style de vie (15). Ces recherches ouvrent d'autres voies quant à la place des APA en psychiatrie, notamment en introduisant la pratique régulière raisonnable d'une activité physique dans les habitudes de vie et donc dans la prise en charge globale des patients

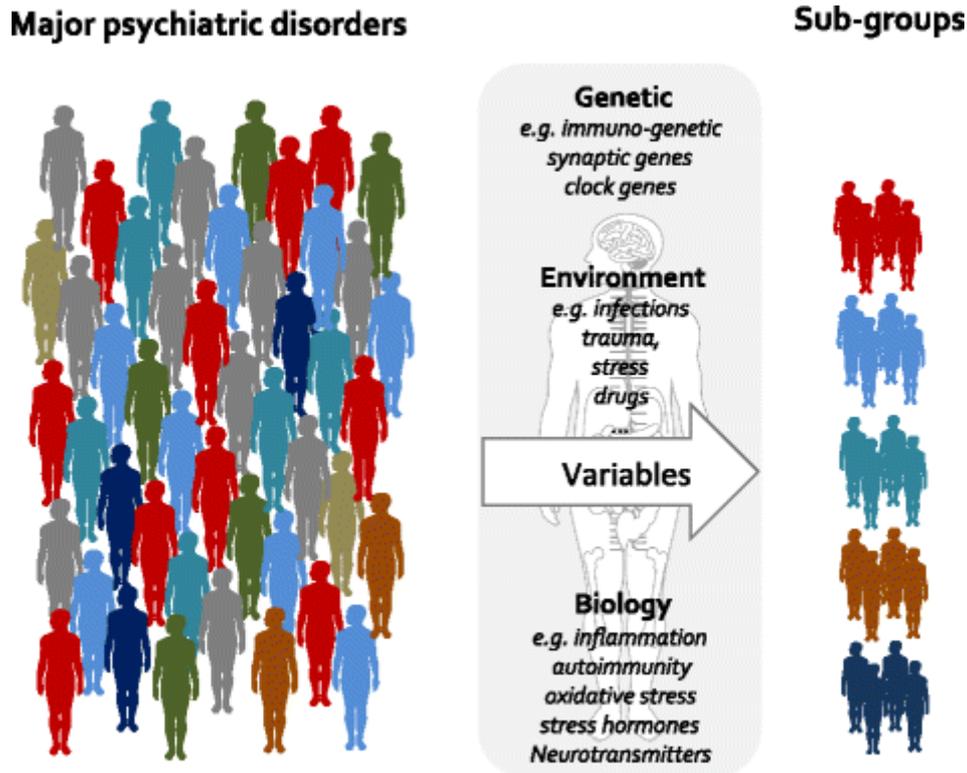


Figure 1 : Illustration schématique... (15)

« Schematic illustration of the putative diversity within a psychiatric patient cohort (e.g. schizophrenic ones) diagnosed with a descriptive, and not mechanistic, nomenclature. The emerging field of immuno-psychiatry has the potential to open up the exploration of mechanism-based nosology and personalised treatment strategies once multiple variables (e.g. genetic, environmental, biological) are integrated to identify patient subgroups" (15)

**B. Les différents niveaux de gravité** pris en compte dans la thématique pour les adaptations des APS : le principe restant niveau 1 (très peu d'adaptations de pratique nécessaires) à niveau 3 (pratique en milieu encadré médicalement) - incluant les tableaux et sources utilisées pour cette classification

Ce n'est pas le diagnostic psychiatrique qui guide l'indication et les modalités des APS, mais l'évaluation des ressources des personnes, des capacités résiduelles et des difficultés, des obstacles rencontrés. Cette évaluation permet de mieux définir les besoins des personnes. Elle s'applique aussi bien à la pratique en hôpital que dans la cité, dans les associations spécifiques ou dans les fédérations délégataires. Cette approche portée par Passerieux et al (16) permet de répondre à la question suivante : « Quelles sont les informations utiles et permettant de prédire les capacités d'adaptation des personnes atteintes de handicap psychique à des changements de vie? Quelles sont les dimensions de vulnérabilité qui persistent, quel que soit le degré de stabilisation des personnes dans leur environnement actuel, et qui constituent la part « invisible » du handicap ? ».

L'évaluation se fait sur l'expression dans la vie quotidienne de certaines difficultés spécifiques des personnes souffrant de troubles psychiques dans leur rapport au monde, aux autres et à soi. Elle aborde les quatre mécanismes de production du handicap psychique retenus par un consensus d'experts :

- les troubles cognitifs (mémoire, attention, capacités d'organisation),
- les troubles de la motivation (capacité d'initiatives, curiosité, fatigue),
- les troubles de la cognition sociale (capacité à comprendre autrui et à partager des émotions),
- les troubles de la métacognition (capacité à évaluer la qualité de ses réalisations et à savoir demander de l'aide).

Cette évaluation, réalisée avec soit l'échelle d'évaluation des processus du handicap psychique EPHP (17), soit avec la WHO-DAS (OMS) sera complétée par une évaluation des pathologies somatiques associées. Cette évaluation sera complétée par des renseignements sur les compétences psychosociales liées à l'AP. Elle tiendra compte, également, des adaptations nécessaires des AP correspondantes retrouvées dans le guide médico-sport santé.

Nous pouvons définir différents niveaux de gravité

**Le niveau 1** : les différents items de l'évaluation du handicap psychique sont très peu impactés. Pour la pratique, il sera nécessaire de prendre en compte les précautions et contre-indications (CI) d'usage, les troubles somatiques associés, et le rapport de la personne à l'AP (motivation, choix d'une discipline, pratique antérieure ou en cours).

**Le niveau 2** correspondra à un handicap psychique nécessitant une adaptation de l'AP sur la durée, et un accompagnement spécifique et spécialisé pour rendre la pratique accessible.

**Le niveau 3** correspondra à la période post-aiguë et se fera dans les structures de soins et par des professionnels de santé ou des enseignants APA travaillant dans les structures sanitaires dédiées.

**C. Bienfaits des APS** sur l'état de santé de ce public : en prévention primaire, secondaire et tertiaire

#### 1 Prévention primaire :

En prévention primaire nous retrouvons :

- la prévention du trouble métabolique et autres problèmes de santé physique
- le bien-être psychologique
- le repérage précoce (avant 2 ans) des enfants à fort potentiel autistique permet de mettre en place des actions précoces avant même que le trouble ne se déclenche

Les recherches récentes en immunopsychiatrie mettent en avant le rôle d'anomalies immunogénétiques et immuno inflammatoires dans les déclenchements des maladies psychiatriques (études en court sur la schizophrénie, les troubles bipolaires (Miller & Goldsmith. 2016) (18). Dès lors certaines maladies psychiatriques pourraient être considérées comme des maladies de système Vu les effets des APA sur les maladies de système avec anomalies immuno inflammatoires, on peut espérer qu'elles fassent partir du panel de prévention dans le champ des maladies psychiatriques.

## 2. Prévention secondaire et tertiaire

### *2.1. Sédentarité et problèmes de santé physique:*

Les problèmes de sédentarité touchent de nombreuses personnes en population générale, et encore plus de personnes chez des patients avec des psychoses ou troubles de l'humeur.

En effet, les patients avec psychose ou troubles de personnalité ne respectent pas pour une majorité les recommandations en matière d'AP (17). Ainsi plus de 50% des personnes avec schizophrénie ne respectent donc pas les recommandations d'AP que propose l'OMS (17). Associé à cette inactivité, les mauvaises habitudes alimentaires et la prise de poids entraînent des comorbidités physiques importantes (Diabète type 2, maladie cardiovasculaire)(18). La santé physique des patients souffrant de psychose est mauvaise comparée à la population générale (19). Ils ont une espérance de vie écourtée de 15 à 20 ans (20).

Selon Dauwan (18) les causes de ces pathologies cardio-métaboliques sont en fait multifactorielles : bas niveau d'AP, prévalence augmentée pour la consommation tabagique, surpoids, dyslipidémie, insulino-résistance. Ces différents facteurs sont majorés et associés fortement à l'utilisation d'antipsychotiques de seconde génération.

Une récente revue et une méta-analyse auprès de patients incluant uniquement les études qui proposaient des programmes d'AP à base d'exercices aérobie d'intensité moyenne à intense comme cela a été préconisé par l'American College of sports médecine (21) a montré que ces programmes permettaient de réduire des symptômes négatifs et positifs de la schizophrénie (22).

Les barrières à la pratique de l'AP et à l'intégration aux AP évoquées par les patients avec schizophrénie sont les stigmatisations associées à la maladie mentale (23). Bernard et al (24) recensent dans leur revue de littérature d'autres facteurs tels que la fatigue perçue élevée, un manque d'envie évident, la faible expérience passée dans ce domaine, les effets ressentis des traitements, les symptômes schizophréniques, des niveaux d'anxiété élevés et un niveau faible de contacts sociaux, un niveau d'autonomie souvent faible, une organisation pas toujours facile pour concilier soins, sa propre vie (familiale, professionnelle) et AP.

Une évaluation fine en amont sera donc nécessaire, et tant l'AP choisie que sa temporalité dans la maladie que son cadre de pratique seront importants pour la réussite de la pratique

### *2.2. Troubles cognitifs*

Cette évaluation intégrera la dimension cognitive, les troubles cognitifs associés étant fréquents en pathologie mentale. Ils sont liés à la pathologie même ou sont dus à la dégénérescence (démences), question que nous ne traiterons pas puisqu'elle a été abordée avec le chapitre sujet âgé du médico-sport santé. Dans la schizophrénie, l'absence de cellule astrogliale et de pertes neuronales dans des études post-mortem d'hippocampe de patients vivant avec schizophrénie va à l'encontre d'un éventuel processus neurodégénératif (25). L'impact des exercices aérobie sur la mémoire à long terme a fait l'objet d'études qui ne sont pas concordantes (26) (27), à moins d'être associé à de la remédiation cognitive (amélioration de la vitesse de traitement, mémoire de travail, apprentissage visuel (28). La pratique d'AP en groupe sur une période suffisamment longue avec une supervision par un professionnel de l'AP sont des facteurs de réussite. Nous notons qu'une pratique sur vélo et les activités en décharge sont facilitantes, car la personne n'a pas à porter son poids,

### 2.3. Rôle psycho social et prévention des rechutes :

L'isolement est un facteur de rechute important dans les maladies psychiatriques. Or la maladie psychiatrique et ses conséquences effectives ou subjectives font que les personnes atteintes d'un trouble psychique ont tendance à se replier sur elles-mêmes ou à se voir exclues de leur environnement. Pour pallier à cela, Sivadon en 1949 propose les activités thérapeutiques en lien direct avec le fonctionnement du patient « plus le niveau de sociabilité du sujet est bas, plus il faut lui proposer un travail à caractère ludique ou artisanal » « fournir au malade un mode de relation avec le monde qui fasse appel à ses capacités adaptatives résiduelles » (29).

Ainsi, il est nécessaire de proposer une AP dans un espace convivial, où la personne peut être accueillie et respectée avec ses difficultés et découvrir la possibilité de moments de bien-être. Dans ce cadre-là, l'AP devient un des outils d'un dispositif psychothérapeutique institutionnel. En effet, l'activité physique/sportive a cela de spécifique qu'elle est un mélange de jeu, espace de liberté et de règles. Winnicott écrit « jouer facilite la santé ; le jeu conduit à des relations de groupe » (30). L'APS par le cadre contenant qu'elle propose participe aussi à structurer le moi peu c'est à dire les « incertitudes sur les frontières entre le Moi psychique, le Moi réalité et le Moi idéal, entre ce qui dépend de Soi et ce qui dépend d'autrui ... indistinction pulsionnelle qui fait ressentir la montée d'une pulsion comme violence et non comme désir, vulnérabilité à la blessure narcissique en raison de la faiblesse ou des failles de l'enveloppe psychique, sensation diffuse de mal-être, sentiment de ne pas habiter sa vie, de voir fonctionner son corps et sa pensée du dehors, d'être le spectateur de quelque chose qui est et n'est pas sa propre existence » (31)

Même à l'âge adulte, les phénomènes transitionnels continuent ainsi à exister et des activités physiques telles que les jeux traditionnels (chat, un deux trois soleil, etc.) pratiqués dans un espace défini comme espace de jeu constituent sur le plan psychique un lien structurant entre le passé, le présent et le futur. La pratique partagée soignants/ soignés permet, également, les jeux identificatoires.

### 2.4. APS et dépression :

Cooney et al (32) ont montré que la pratique régulière d'une AP permettait de diminuer les symptômes dépressifs. Cependant, il est aussi démontré (33) que les symptômes dépressifs peuvent aussi entraîner une diminution de l'AP. Selon Mammen et Faulkner (34) l'AP aurait également un rôle protecteur, ainsi promouvoir l'AP permettrait de diminuer les risques de développer des symptômes dépressifs. Ces répercussions psychiques sont constatées aussi bien au niveau de populations pathologiques que non pathologiques. La pratique de l'AP fait partie des traitements adjuvants de la dépression à condition d'une pratique au moins 3 fois par semaine d'une AP que la personne apprécie. Une pratique non appréciée par la personne pourra générer des effets secondaires à type de plaintes douloureuses lors de l'activité ou d'interruption de la pratique.

La revue systématique et méta-analyse de Rosenbaum (35) a révélé que la pratique d'une AP permet de réduire les symptômes dépressifs chez les personnes vivant avec une maladie psychiatrique. Cette méta-analyse prenait en compte des participants présentant des symptômes dépressifs avec une variété de diagnostics psychiatriques (à l'exception de la dysthymie et des troubles de l'alimentation). Rosenbaum (35) conclut que l'AP a un effet antidépresseur incontestable.

Concernant les mécanismes d'action l'AP aurait un effet sur le système neurotransmetteur, et notamment sérotonine et endorphines (36, 37), mais aussi augmenterait l'irrigation de l'hippocampe. De plus, l'impact psychologique positif d'être dans l'ici et maintenant d'une activité « mindfulness strategy » a un effet puissant chez les personnes envahies par les ruminations liées aux affects dépressifs. Les impacts sociaux sont souvent sous-estimés. Un autre point positif est le peu d'effets secondaires dus à l'AP, nous notons également l'amélioration concomitante de la santé physique et de la qualité de vie (38). Les travaux réalisés à l'Université de Texas Southwestern (39) montrent que l'exercice aérobic réduit le niveau de cytokines interleukin-1B et tumor necrosis factor-alpha (TN-alpha), qui sont toutes deux élevées dans la dépression grave, pouvant en faire de potentiels biomarqueurs de la réponse au traitement de la dépression. Pour autant, l'AP ne peut être qu'un traitement adjuvant. Le type d'exercice, aérobic versus exercice en résistance, le temps d'AP devraient être l'objet de travaux de recherches.

### 2.5. APS et anxiété :

Les troubles anxieux associent des symptômes psychologiques de peur et de soucis exagérés et une expression somatique à type de tensions musculaires, palpitations, sueurs, difficultés respiratoires. Ces symptômes psychologiques et somatiques interagissent avec pour conséquence des distorsions cognitives. L'AP peut générer des signes simulant pour ces personnes les symptômes d'une attaque de panique. L'AP introduite très progressivement aura pour effet de déconnecter les symptômes ressentis de la situation anxiogène et ceux-ci ne seront progressivement plus considérés comme angoissants. Les ruminations envahissantes sont un autre mode d'expression de l'anxiété. L'AP amène à se focaliser sur l'ici et maintenant pour un moment à mettre à distance les ruminations. La pratique régulière et suffisamment fréquente de l'AP participera à développer des stratégies de mise à distance des ruminations anxieuses (40). Cet effet est renforcé par les expériences positives de la pratique en groupe dans un environnement. Pour les personnes qui souffrent de tension, les activités comme le stretching et la relaxation seront à privilégier en début de pratique. Pour ceux qui présentent des ruminations anxieuses, une AP plus intensive demandant de l'attention pourra aider la personne dans le développement d'outils personnels pour permettre de se distancer de ses préoccupations.

### 2.6 APS et psycho traumatisme :

**D. Limites, risques et contre-indications** (absolues ou relatives, temporaires ou définitives) spécifiques à la thématique pour la pratique d'APS adaptées

**Les risques :** la sous-évaluation des difficultés inhérentes et consécutives à la maladie psychiatrique,

**Contre-indications absolues:** les phases aiguës de toute maladie psychiatrique, les contre-indications habituelles de la discipline sportive concernée

**Contre-indication relative :**

- la comitialité non stabilisée,
- les CI relatives habituelles de la discipline sportive concernée,
- un IMC faible (moins de 13 chez les personnes souffrant de TCA)
- la plongée (y compris les baptêmes) sans avis médical préalable d'un médecin diplômé de médecine subaquatique,
- la natation dans un environnement non sécurisé en cas de comitialité, même stabilisée.

**E. Recommandations spécifiques** à la thématique en fonction des différents niveaux de publics. *Spécifier, quand c'est nécessaire, en fonction des stades évolutifs, mais aussi des interactions médicamenteuses éventuelles et de l'environnement, les besoins spécifiques de pratique d'APS (quantitatifs et qualitatifs / composantes de la condition physique), les adaptations de pratique souhaitées, les signes d'alerte, le bilan spécifique avant la pratique, les règles de surveillance spécifique éventuelles, les traitements d'urgence pouvant être nécessaires en cours de pratique, les freins habituels, les modalités d'évaluation des résultats sanitaires...*

**1. Une évaluation d'amont sera nécessaire intégrant en sus**

- l'évaluation des capacités et difficultés de la personne dans la vie quotidienne,
- le rapport de la personne à l'activité physique (appétence, attitude)
- l'état de santé somatique et les plaintes somatiques existantes

À l'inverse des traitements psychotropes ou psychothérapeutiques, une pratique tout au long de la vie est nécessaire pour avoir des effets maximisés sur la santé mentale et la santé physique.

**2. Les freins à la mise en place effective et régulière d'une activité physique** sont nombreux et à identifier. Citons, par exemple,

- a. les symptômes négatifs dans la schizophrénie,
- b. la perte de l'élan vital et la vision pessimiste de l'avenir dans la dépression ou les représentations. En effet, nous constatons que les représentations de l'AP souvent confondues avec des éléments que l'on peut retrouver dans certains sports, où compétition, affrontement, force... peuvent effrayer certaines personnes.
- c. la crainte des réactions d'autrui, aggravée par la faible estime de soi et la piètre confiance en soi,
- d. les effets secondaires des traitements psychotropes
- e. les coûts financiers inhérents aux AP pour des patients qui souvent ont des revenus proches du seuil de pauvreté.

Tous ces éléments sont autant de freins à identifier. Des entretiens préalables au début de l'activité peuvent donc s'avérer nécessaires

Gorczyński et al.(41), ont montré que le modèle des changements de comportement de Prochaska et Di Clemente (42, 43) utilisé dans le travail motivationnel pour les personnes présentant une addiction est opérant pour accompagner les patients présentant des maladies mentales avec sédentarité vers l'activité physique (41).

Vancampfort a, sur ces bases, proposé des directives pratiques pour la mise en place d'un mode de vie plus actif chez les patients vivant avec une schizophrénie. Ces recommandations peuvent tout à fait concerner la mise en place d'AP pour les personnes souffrant de dépressions, d'addictions à l'alcool ou aux drogues (44, 45).

3. Une attitude empathique incluant la bonne distance de la part des professionnels du sport est nécessaire
4. Des activités encadrées par des professionnels diplômés en APSA dès lors que les difficultés liées à la maladie sont de niveaux 2 ou 3, voire par des professionnels intervenant dans le champ de la psychiatrie.
5. Les traitements psychotropes ne sont pas contre-indiqués. Nombre d'études montrent que l'association psychotrope/ AP donne de meilleurs résultats que les

psychotropes seuls. Il conviendra toutefois de s'assurer d'un ECG récent (en raison des anomalies que peuvent induire les psychotropes : allongement de l'espace QT), d'un bilan biologique standard (dépistage facteur de risque syndrome métabolique), de prescrire un écran total en cas d'activités à l'extérieur (érythème solaire), d'être vigilant à une hydratation correcte (sensation de soif non repérée ou à l'inverse potomanie), de se renseigner auprès des aidants naturels sur les expressions de la douleur et de signaler toute situation évoquant la possibilité d'une blessure éventuelle (les personnes souffrant de psychose expriment leur souffrance par des symptômes psychiatriques, et les personnes présentant un autisme par des troubles du comportement).

6. **Des adaptations sont souhaitées si les cas de personnes présentent un trouble anxieux généralisé avec expression somatique** à type de tensions musculaires, palpitations, sueurs, difficultés respiratoires en sus de la symptomatologie psychique. Ces symptômes psychologiques et somatiques interagissent avec pour conséquence des distorsions cognitives. L'activité physique intense peut générer essoufflement, sueurs, tachycardie qui sont les symptômes connus par ces personnes d'une attaque de panique et associés par eux non à la pratique de l'activité physique mais à une nouvelle crise de panique. L'AP introduite très progressivement aura pour effet de déconnecter les symptômes ressentis de la situation anxiogène et ceux-ci ne seront progressivement plus considérés comme angoissants.

**Pour les ruminations envahissantes**, autre mode d'expression de l'anxiété, l'AP amène à se focaliser sur l'ici et maintenant pour un moment à mettre à distance les ruminations. La pratique régulière et suffisamment fréquente de l'AP permettra de développer des stratégies de mises à distance des ruminations anxieuses (40). Cet effet est renforcé par les expériences positives de la pratique en groupe.

Pour une personne qui pratique déjà une AP, une indication du même type que la pratique déjà en cours semble n'avoir aucun effet (46)

7. **Dans le cas de l'anorexie mentale (anorexie restrictive) et des boulimies avec vomissements**, la dépendance à l'AP est dénommée dans la littérature « hyperactivité physique », « exercice excessif », « compulsion à l'AP » ou « dépendance à l'AP ». Elle concerne entre 5 à 54 % des sujets (47).

Selon Rizk (47), la pratique problématique d'AP (PPAP) devrait se définir au regard de critères quantitatifs (durée, intensité, fréquence) et qualitatifs (rapport à l'AP – compulsion, motivation et/ou dépendance). Si nous reprenons la définition de Kern et al (In press), nous retiendrons que pour qu'une AP soit qualifiée de PPAP chez des sujets souffrant d'AM, elle doit d'une part être pratiquée tous les jours, dans un volume (fréquence et durée) important au regard de l'état de dénutrition (nous retiendrons le critère de Davis, 1h par jour au moins, car même si les recommandations de l'OMS préconisent de faire 5h d'AP par semaine à intensité modérée, pour amener des bénéfices, il est primordial de prendre en compte que les patients souffrant d'anorexie ont une condition physique qui ne permet pas toujours cet effort de façon sécuritaire), et d'autre part cette AP doit être mise en œuvre volontairement dans l'objectif de perdre du poids, ou de modeler sa silhouette. Puis cette pratique d'AP s'automatise et devient involontaire, inconsciente (compulsive). Les personnes souffrant d'AM ont ainsi un besoin constant de rester actives et elles réalisent pour la plupart des contractions isométriques dès qu'elles se pensent inactives ».

Selon Kern et al (48) « une revue de littérature réalisée par Hausenblas et al (49) montre que lorsqu'un programme d'AP est proposé aux patients, il n'y avait pas d'effet sur le

poids, par contre il y a des effets positifs sur la perception des formes du corps, l'humeur et la qualité de vie. La revue systématique de Vancampfort et al (50) a mis en évidence les effets positifs des programmes d'AP s'articulant autour du développement de la capacité aérobie et de la résistance (amélioration de la force musculaire, de l'IMC, du pourcentage de masse grasse). L'AP conduite au travers des exercices à dominantes aérobies, le yoga et les exercices de prise de conscience de soi permettent quant à eux une diminution des scores aux échelles de symptomatologie des troubles du comportement alimentaire, les symptômes dépressifs.

Aucun effet délétère n'est constaté. La méta-analyse de Ng et al (51) concluent qu'un programme d'AP supervisé apparaît être sûr pour ces patients, car aucun effet anthropométrie néfaste n'a été constaté. Ce programme permet en plus d'améliorer la force et la condition physique cardio-respiratoire. Il apparaît donc que, comme pour la population générale, une AP régulière et contrôlée amène des effets bénéfiques chez les personnes souffrant d'AM. De plus, selon, La Haute Autorité de Santé « Il est recommandé d'amener les patients anorexiques présentant une hyperactivité physique à prendre conscience de ce symptôme (mouvements de gymnastique, station debout prolongée, déplacements incessants, etc.) et de son association directe au fonctionnement anorexique, afin de diminuer le niveau d'activité physique » (p. 352).

Proposer un programme d'AP peut ainsi être pertinent s'il prend en compte ces recommandations, mais également si la réalisation de l'AP respecte les règles de bonnes pratiques, ce qui demande des connaissances sur la préparation à l'effort (alimentation, hydratation, habillage, échauffement), l'effort lui-même (volume, fréquence, intensité, récupération, type d'exercice) et la récupération de l'effort (diminution de la raideur musculo-tendineuse, vascularisation, alimentation, hydratation, sommeil). Les programmes proposés à ces personnes devraient non seulement être basé sur l'amélioration de l'endurance, de la force musculaire, sur le plaisir, mais aussi sur une éducation thérapeutique à la pratique physique non problématique ».

**8. Les addictions avec substance et APS :** L'AP est régulièrement proposée et encouragée au long cours au décours de la période aiguë de sevrage dans toute addiction avec produit. Leur action sur les neuromédiateurs et la production d'Endorphines et donc possiblement sur le circuit de la récompense peut être un mécanisme d'action qui demanderait à faire l'objet de recherches. Pour autant une enquête réalisée en 1999 dans 4 de régions (île de France, Roussillon, Aquitaine, Nord Pas de Calais) auprès des différents centres soins et réseaux montre que le sport et la pratique de la compétition ne constituent pas un facteur de protection vis-à-vis des conduites addictives (52)

La possibilité de développer une dépendance au sport (ou pratique problématique) est souvent mise en avant lorsque sont proposées des APS dans le cadre de sevrage et postcure. La prévalence varie entre 0,3% (53) et 51,4% (54). Selon Sussman et al (55), elle atteint les 3% des cas en population générale. Pour autant lorsqu'elle existe elle répond aux mêmes critères que toute autre dépendance. Les conséquences d'une pratique problématique sont des visites récurrentes chez les kinésithérapeutes ou les médecins, une auto médication, la pratique dopage, une vie personnelle, sociale, professionnelle qui s'étiolent. Des comorbidités sont aussi présentes comme des troubles addictifs et des troubles du comportement alimentaire.

Ainsi, une attention toute particulière devra être portée aux modalités de pratique et aux blessures musculo-tendineuses.

## F. Références et sources utilisées dans ce chapitre

### Bibliographie

1. Seligman M. La fabrique du bonheur. Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien, Inter Editions. 2011.
2. CIM O. 10/ICD-10. Classification internationale des troubles mentaux et des troubles du comportement. Paris: Masson; 1993.
3. American Psychiatric A. American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders (4th ed.) — Text Revised (DSM-IV-TR). Washington, DC: Author2000.
4. American Psychiatric A. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders2013.
5. OMS. 10 faits sur l'exercice physique. En ligne: [http://www.who.int/features/factfiles/physical\\_activity/fr/](http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/fr/). Consulté le 26/11/2013 2013a [
6. OMS. La sédentarité, une cause majeure de maladies et d'incapacités. En ligne : (<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/fr/>). Consulté le 26/11/2013 2013b [
7. Spence JC, Lee RE. Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*. 2003;4(1):7-24.
8. OMS. Rapport sur la santé mentale dans le monde. La santé mentale : Nouvelle conception, nouveaux espoirs. 2001.
9. Menken M, Munsat TL, Toole JF. The global burden of disease study: implications for neurology. *Archives of neurology*. 2000;57(3):418-20.
10. Chakrabarti S, Fombonne E. Pervasive developmental disorders in preschool children. *Jama*. 2001;285(24):3093-9.
11. INSERM. Troubles mentaux. Dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent. 2002.
12. Gossop M, Marsden J, Stewart D, Lehmann P, Edwards C, Wilson A, et al. Substance use, health and social problems of service users at 54 drug treatment agencies. Intake data from the National Treatment Outcome Research Study. *The British Journal of Psychiatry*. 1998;173(2):166-71.
13. Lutterman T, Ganju V, Schacht L, Shaw R, Monahan K, Huddle M. Sixteen state study on mental health performance measures. Rockville, MD: DHHS. 2003.
14. Bulzacka E, Boyer L, Schürhoff F, Godin O, Berna F, Brunel L, et al. Chronic Peripheral Inflammation is Associated With Cognitive Impairment in Schizophrenia: Results From the Multicentric FACE-SZ Dataset. *Schizophrenia bulletin*. 2016:sbw029.
15. Leboyer M, Berk M, Yolken RH, Tamouza R, Kupfer D, Groc L. Immuno-psychiatry: an agenda for clinical practice and innovative research. *BMC medicine*. 2016;14(1):173.
16. Passerieux C, Bulot V, Hardy-Baylé M-C. Une contribution à l'évaluation du handicap psychique: l'échelle d'évaluation des processus du handicap psychique (EHPH). *ALTER-European Journal of Disability Research/Revue Européenne de Recherche sur le Handicap*. 2012;6(4):296-310.
17. Stubbs B, Firth J, Berry A, Schuch FB, Rosenbaum S, Gaughran F, et al. How much physical activity do people with schizophrenia engage in? A systematic review, comparative meta-analysis and meta-regression. *Schizophrenia Research*. 2016.
18. Dauwan M, Begemann MJ, Heringa SM, Sommer IE. Exercise improves clinical symptoms, quality of life, global functioning, and depression in schizophrenia: a systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia bulletin*. 2016;42(3):588-99.
19. McNamee L, Mead G, MacGillivray S, Lawrie SM. Schizophrenia, poor physical health and physical activity: Evidence-based interventions are required to reduce major health inequalities. *The British Journal of Psychiatry*. 2013;203(4):239-41.

20. Reininghaus U, Dutta R, Dazzan P, Doody GA, Fearon P, Lappin J, et al. Mortality in schizophrenia and other psychoses: A 10-year follow-up of the ÆSOP first-episode cohort. *Schizophrenia bulletin*. 2015;41(3):664-73.
21. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee I-M, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*. 2011;43(7):1334-59.
22. Firth J, Cotter J, Elliott R, French P, Yung AR. A systematic review and meta-analysis of exercise interventions in schizophrenia patients. *Psychological Medicine*. 2015;45(7):1343-61.
23. Daumit GL, Dickerson FB, Wang N-Y, Dalcin A, Jerome GJ, Anderson CAM, et al. A Behavioral Weight-Loss Intervention in Persons with Serious Mental Illness. *New England Journal of Medicine*. 2013;368(17):1594-602.
24. Bernard P, Romain A, Esseul E, Artigusse M, Poy Y, Ninot G. Systematic review of barriers to physical activity and motivation for adults with schizophrenia. 2013.
25. Schmitt A, Steyskal C, Bernstein H-G, Schneider-Axmann T, Parlapani E, Schaeffer EL, et al. Stereologic investigation of the posterior part of the hippocampus in schizophrenia. *Acta neuropathologica*. 2009;117(4):395-407.
26. Pajonk F-G, Wobrock T, Gruber O, Scherk H, Berner D, Kaizl I, et al. Hippocampal plasticity in response to exercise in schizophrenia. *Archives of general psychiatry*. 2010;67(2):133-43.
27. Malchow B, Keller K, Hasan A, Dörfler S, Schneider-Axmann T, Hillmer-Vogel U, et al. Effects of endurance training combined with cognitive remediation on everyday functioning, symptoms, and cognition in multiepisode schizophrenia patients. *Schizophrenia bulletin*. 2015:svb020.
28. Oertel-Knöchel V, Mehler P, Thiel C, Steinbrecher K, Malchow B, Tesky V, et al. Effects of aerobic exercise on cognitive performance and individual psychopathology in depressive and schizophrenia patients. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2014;264(7):589-604.
29. Sivadon P. Le centre de traitement et de réadaptation sociale de Ville Evrard, , 1949 ; . *Annales médico psychologiques*. 1949;I 166.
30. Winnicott DW. *Jeu et réalité, l'espace potentiel*: Gallimard; 1975.
31. Anzieu D. *Le Moi-peau*, Paris, Dunod. BAKHTINE, M et W MOSNIOV (1929-1972), *Marxisme et la philosophie du langage*, trad M Yaguello, Paris, Éditions de Minuit. 1985.
32. Cooney GM, Dwan K, Greig CA, Lawlor DA, Rimer J, Waugh FR, et al. Exercise for depression. *The Cochrane Library*. 2013.
33. Daley A. Exercise and depression: a review of reviews. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. 2008;15(2):140-7.
34. Mammen G, Faulkner G. Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*. 2013;45(5):649-57.
35. Rosenbaum S, Tiedemann A, Sherrington C, Curtis J, Ward PB. Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychiatry*. 2014;75(9):964-74.
36. Zschucke E, Gaudlitz K, Ströhle A. Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. 2013;46(Suppl 1):S12-S21.
37. Voss MW, Vivar C, Kramer AF, van Praag H. Bridging animal and human models of exercise-induced brain plasticity. *Trends in cognitive sciences*. 2013;17(10):525-44.

38. Schmitz N, Kruse J, Kugler J. The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: results from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine*. 2004;39(6):1200-7.
39. Triverdi MH, Greer TL, Grannemann BD, Chambliss HO, Jordan AN. Exercise as an augmentation strategy for treatment of major depression. *Journal of Psychiatric Practice®*. 2006;12(4):205-13.
40. Paluska SA, Schwenk TL. Physical activity and mental health. *Sports medicine*. 2000;29(3):167-80.
41. Gorczynski P, Faulkner G. Exercise therapy for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*. 2010;36(4):665-6.
42. DiClemente CC, Prochaska JO. Self-change and therapy change of smoking behavior: A comparison of processes of change in cessation and maintenance. *Addictive behaviors*. 1982;7(2):133-42.
43. Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, research & practice*. 1982;19(3):276.
44. Vancampfort D, Sweers K, Probst M, Mitchell AJ, Knapen J, De Hert M. Quality assessment of physical activity recommendations within clinical practice guidelines for the prevention and treatment of cardio-metabolic risk factors in people with schizophrenia. *Community Mental Health Journal*. 2011;47(6):703-10.
45. Vancampfort D, Knapen J, Probst M, De Hert M. Activité physique et schizophrénie: Preuves scientifiques et directives concrètes. L'effet antidépresseur des médicaments dopaminergiques. 2011.
46. Lam LC, Mak AD, Lee S. Physical exercise to calm your 'nerves'. *Physical Exercise Interventions for Mental Health*. 2016:79.
47. Rizk M, Lalanne C, Berthoz S, Kern L, Godart N, Group E. Problematic Exercise in Anorexia Nervosa: Testing Potential Risk Factors against Different Definitions. *PloS one*. 2015;10(11):e0143352.
48. Kern L, Fautrelle L, Godart N. Activité physique dans l'anorexie mentale : un problème ou un levier thérapeutique *Nutrition en endocrinologie*. 2017;In press.
49. Hausenblas HA, Cook BJ, Chittester NI. Can exercise treat eating disorders? *Exerc Sport Sci Rev*. 2008;36(1):43-7.
50. Vancampfort D, Vanderlinden J, De Hert M, Soundy A, Adamkova M, Skjaerven LH, et al. A systematic review of physical therapy interventions for patients with anorexia and bulimia nervosa. *Disabil Rehabil*. 2014;36(8):628-34.
51. Ng L, Ng D, Wong W. Is supervised exercise training safe in patients with anorexia nervosa? A meta-analysis. *Physiotherapy*. 2013;99(1):1-11.
52. Lowenstein W, Arvers P, Gourabier L, Porche A-S, Cohen J-M, Nordmann F, et al. Activités physiques et sportives. *Ann Med Interne*. 2000;2000(151 suppl A):A18-A26.
53. Mónok K, Berczik K, Urbán R, et al. Psychometric properties and concurrent validity of two exercise addiction measures: a population wide study. *Psychol Sport Exerc*. 2012;13(6):739-46.
54. De Moor MHM, Beem AL, Stubbe JH, et al. Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population based study. *Prev Med*. 2006;42:273-9.
55. Sussman S, Lisha N, Griffiths M. Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Eval Health Prof*. 2011;34(1):3-56.

## APS et Enfant et Adolescent

---

*Professeur Jean-François DUHAMEL, Faculté de médecine de Caen, membre de l'Académie nationale de médecine,*

*Professeur Pascale DUCHE, Université Blaise Pascal de Clermont-Ferrand*

La pédiatrie concerne les enfants de 0 à 18 ans, soit environ 20% de la population française. La pédiatrie a une particularité puisqu'elle intéresse des organismes en développement.

La prise en charge de cette population est complexe puisqu'elle doit intégrer des préalables : une connaissance précise de la croissance staturo pondérale (1), des étapes du développement pubertaire (stades de Tanner) (2), ce qui suppose aussi de la part des professionnels une connaissance des apports nutritionnels conseillés en fonction des âges sur le plan énergétique, minéral, vitaminique et en oligoéléments (3). Une attention à la formation scolaire fait aussi parti des missions des professionnels et enfin la place des **activités physiques**, essentielles au développement et à l'épanouissement des enfants est fondamentale.

Tous ces paramètres supposent en vue d'une activité physique, un examen clinique soigneux intégrant aussi les antécédents, la prise de médicaments, l'existence d'un handicap ou d'une malformation mais également pour les adolescents, la consommation de poisons sociaux, tabac, alcool et drogue et ceux des autres addictions : ordinateurs, tablettes ou télévision.

Quand on aborde la question du choix de l'activité physique et son rôle en termes de prévention et d'accompagnement des traitements, différents chapitres doivent être envisagés :

Celui des enfants sans pathologie, celui des enfants en excès pondéral ou obèses et celui des enfants atteint d'une pathologie chronique, respiratoire, cardiaque, orthopédique, métabolique comme le diabète de type 1 ou 2 mais aussi des hémopathies et cancers, les atteintes musculaires, les troubles psychiatriques (type autisme), neurologiques et celui des handicaps.

Il existe des données communes à ces populations, puis des spécificités en fonction de la situation de chacun, de son environnement familial et cadre de vie.

Nous envisagerons successivement :

- Les indications
- Les modalités
- Les risques

### **Indications**

Dans le domaine de l'activité physique, notre propos intéresse donc les enfants de 5 à 18 ans même si certaines activités physiques peuvent être proposées avant 5 ans.

Que peut-on attendre de l'activité physique ?

D'abord une aide au développement musculaire, au contrôle du poids, à l'évolution du schéma corporel, au développement osseux puisque l'accrétion calcique est majorée par l'exercice. Ce bénéfice de l'activité physique dépasse largement les aspects tissulaires et morphologiques.

En effet, l'impact de l'activité physique sur le développement intellectuel a été démontré depuis fort longtemps « mens sana in corpore sano ». Une activité physique régulière est en effet un facteur stabilisant et bénéfique pour le goût de l'effort, la concentration, la volonté du surpassement, ce qui est essentiel pour l'activité scolaire. L'activité physique favorise également un meilleur sommeil par une augmentation de sa quantité et de sa qualité.

L'activité physique et sportive améliore la condition physique des enfants et des adolescents. Comme l'activité physique, la condition physique est un des principaux facteurs de prévention des pathologies cardio-vasculaires chez les jeunes.

Ceci étant, ces bénéfices réels sont proportionnels à l'importance de cette activité, à son intensité et à son environnement.

**L'adolescence**, une période de vigilance : Il est clairement établi que la quantité totale et/ou le niveau d'activité physique décroissent avec l'âge avec une forte diminution au moment de l'adolescence chez la fille et chez le garçon alors que le temps passé à des comportements sédentaires augmente de l'enfance à l'âge adulte (4).

L'enfance et l'adolescence doivent être des périodes propices pour augmenter l'activité physique et limiter la sédentarité afin d'éduquer à des comportements de santé pérennisés à l'âge adulte (5).

### 1. Pour la prévention primaire

Celle-ci devrait intéresser tous les enfants depuis l'âge de 5 ans jusqu'à la terminale et l'on pourrait souhaiter jusqu'à l'Université si les conditions matérielles étaient réunies comme sur les campus Anglo-Saxons.

Bien sûr, il existe déjà dans les programmes des créneaux d'activité physique mais nous reviendrons sur ce point dans le chapitre suivant.

En outre, l'apprentissage de la nage devrait être systématique dès le cours préparatoire.

Les bénéfices de l'activité physique chez l'enfant et l'adolescent pour prévenir le développement des pathologies chroniques sont nombreux:

- Composition corporelle : L'activité physique et sportive a des effets très positifs sur la masse et la composition corporelle en aidant au développement du muscle et de l'os et en réduisant celui de la masse grasse totale et viscérale.
- Hypertension: L'augmentation de la pression systolique au cours de l'enfance et de l'adolescence a fait l'objet des études de prévention primaire (National High Blood Pressure Education Program Working Group on High Blood Pressure in Children and Adolescents, 2004). Si l'activité physique entraîne une réduction des pressions artérielles diastolique et systolique chez les enfants normo-tendus, les bénéfices sont significatifs dès lors que l'activité physique pratiquée améliore la condition physique.
- Profil lipidique : L'activité physique participe de façon substantielle au contrôle du profil lipidique (diminution des triglycérides et augmentation du HDL-cholestérol) si elle améliore la condition physique, ce qui sous-tend la pratique d'une activité physique et sportive régulière d'intensité au moins modérée (5, 6, 7).
- Résistance à l'insuline : L'activité physique améliore la sensibilité à l'insuline et les

travaux ont montré que les jeunes présentant le plus haut niveau d'activité physique sont également ceux qui présentent les marqueurs les plus faibles de résistance à l'insuline (HOMA-IR et concentration basale d'insuline).

- Aptitudes physiques : Sans aucun doute, la pratique d'une activité physique et sportive favorise le développement des aptitudes physiques, motrices et cognitives.

En prévention primaire, les recommandations pour les enfants et les adolescents sont, répétons-le, d'au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité au moins modérée pour présenter un bon profil de santé. Des activités physiques d'intensité élevée doivent être intégrées afin de renforcer les systèmes osseux et musculaire. Les activités de type aérobie devraient être majoritaires mais des activités stimulant les systèmes musculo-squelettiques devraient être ajoutées au moins trois jours par semaine (8).

Il faut prendre en compte, qu'en fonction du type de l'activité et de son intensité, dans certaines tranches d'âges particulièrement celles où la croissance est la plus rapide, peuvent survenir différentes pathologies: les ostéochondroses Sever ou la maladie d'Osgood-Schlatter en sont des exemples.

## 2. Chez les enfants présentant une pathologie chronique

Dans ce domaine, les indications en pédiatrie sont très différentes de celles rencontrées dans les populations d'adultes. Les pathologies cardiovasculaires sont limitées hormis les cardiopathies congénitales, la cancérologie beaucoup plus rare, l'obésité et l'excès pondéral ne représentent respectivement que le tiers et la moitié de ce qui est observé chez les adultes. Il en est de même pour le diabète. Par contre, d'autres indications sont très présentes dans les premières décennies de la vie comme les pathologies respiratoires.

Il existe donc une spécificité pédiatrique claire.

Dans la grande majorité des cas, l'activité physique est possible et bénéfique mais elle doit être modulée et surveillée en fonction de chaque situation. Nous allons en donner 4 exemples.

### 1.1 Pathologies Respiratoires

- être asthmatique ne représente pas une contre-indication à l'activité physique, même si des précautions sont nécessaires (9) ;
- dans la mucoviscidose la pratique du sport est maintenant incluse dans les recommandations des Centres de Ressource et de Compétence de la Mucoviscidose – CRCM (10, 11) – Hormis les périodes d'exacerbation pulmonaire et de cures intraveineuses d'antibiothérapie, une séance d'activité physique peut remplacer une séance de kinésithérapie.

### 1.2 Pathologies Métaboliques

Dans la majorité des pathologies métaboliques et en particulier le diabète de type 1 et de type 2, le bénéfice de l'activité physique est démontré depuis longtemps : lors de l'activité physique, la captation du glucose est indépendante de l'insuline ; le diabète de type II, rare chez l'enfant est lié à un déficit de sécrétion de l'insuline et à un défaut de son utilisation. Il bénéficie aussi de l'activité musculaire. En effet, pendant l'exercice, l'utilisation du glucose augmente, la production de glucose augmente également, proportionnellement à l'intensité de l'exercice mais au total, la glycémie change peu.

Néanmoins, le bénéfice du sport chez les diabétiques insulinodépendant, suppose préalablement un contrôle de la glycémie avant et après la pratique de l'exercice puis une adaptation du traitement insulinaire en fonction du type, de l'intensité et de la durée de l'effort. Il est également nécessaire de bien gérer les apports glucidiques avant et après l'exercice et de disposer, d'une boisson sucrée si des symptômes d'hypoglycémie apparaissent (12).

On peut considérer que l'activité physique joue le rôle d'un véritable médicament et de ce fait, peut permettre de réduire les traitements anti-diabétiques. Bien pris en charge sur le plan nutritionnel comme sur celui des prescriptions médicamenteuses, un diabète rend possible non seulement le sport de loisir mais aussi la compétition. De grands champions internationaux peuvent en témoigner.

### 1.3 Obésité

Dans l'obésité de l'enfant, 4 % de la population pédiatrique et l'excès pondéral environ 17 % (surpoids, incluant l'obésité :  $IMC \geq 97^e$  percentile ; l'obésité est une forme sévère de surpoids, qui débute à partir du seuil IOTF-30), l'activité physique joue un rôle essentiel. On peut avancer que les régimes seuls ne suffisent pas à leur prise en charge, donc à leur correction. L'obésité d'origine multifactorielle s'accompagne en règle d'une accélération de la croissance pendant la puberté avec une oestrogénisation plus précoce par une action de l'insuline sur les récepteurs IgF-1 (13). Pour sa prise en charge, deux approches complémentaires sont donc nécessaires, l'une nutritionnelle, l'autre concerne l'activité physique qui doit être majorée, encadrée pour une meilleure efficacité dans des structures spécialisées.

En l'absence d'activité physique suffisante, il est quasiment illusoire d'espérer un résultat de qualité (13). Si l'activité physique aide à la perte de poids, elle permet surtout de limiter le risque de reprise de poids.

### 1.4 Cancers Pédiatriques

Dans la cancérologie, 1800 nouveaux cas par an en France et pour les leucémies en particulier, entre et au décours de la chimiothérapie, l'activité physique représente un bénéfice tant sur le plan physique que psychologique (14). Dans cette situation, il faut distinguer plusieurs périodes.

- Pendant le traitement :

Les données actualisées de 2016 de la « Cochrane database » comparent les effets bénéfiques de l'activité physique chez des enfants présentant un cancer (<19 ans) comparativement à leurs pairs sans intervention. Dans ces études, l'intervention a eu lieu dans les 5 ans qui ont suivi le diagnostic (15). Les résultats mettent en évidence des résultats positifs de l'activité physique sur la composition corporelle, la souplesse, la capacité cardio-respiratoire, la force musculaire et la qualité de vie.

D'autres études pilotes ont mis en évidence des effets positifs sur l'efficacité du sommeil et la fatigabilité des jeunes patients (16). L'activité physique peut être réalisée lors de la période d'hospitalisation mais surtout au retour à domicile (17, 18). Les programmes d'activité physique sportive supervisée en milieu hospitalier apportent de larges bénéfices ; entraînent une plus grande compliance et observance que ceux réalisés à domicile (19).

Les activités ludiques doivent être au centre de l'activité physique proposée.

- Après le traitement :

L'activité physique et sportive doit être pratiquée après le traitement afin de maintenir une bonne qualité de vie et une bonne condition physique (20, 21). L'activité

physique et sportive doit permettre à l'enfant et l'adolescent de s'intégrer socialement dans des pratiques communes avec les autres enfants. Tous les sports ne permettent pas une pratique adaptée immédiate. Les sports sans contact avec une intensité faible à modérée sont ceux qu'il faut recommander.

- Quel type de pratique physique ?

Globalement, bien que le niveau de preuve ne soit que modéré, l'activité physique est donc recommandée pendant et après le traitement. Les principaux bénéfices portent sur les capacités fonctionnelles et la qualité de vie, et de façon plus générale sur la santé perçue.

Il n'existe pas encore de guide et de recommandations pour l'activité physique et sportive permettant une prescription précise. En revanche, certaines contre-indications ont été établies (22) :

- Thrombopénie : exercices de force
- Hémoglobine < 8 g/dl : tous types d'exercices
- Métastases osseuses : activités à impact (sauts, combat, activités avec port de charge...)
- Troubles respiratoires : exercices de type aérobie.

Les conclusions des différentes publications identifient cinq composantes à respecter pour programmer l'activité physique pour les enfants pendant et après le traitement (22, 23) :

- Réalisation d'un diagnostic par un oncologue ou un médecin spécialisé sur les complications thérapeutiques potentielles afin d'autoriser la pratique de l'activité physique.
- Supervision individuelle du programme par un professionnel de l'activité physique,
- Programme des sessions sur la base d'activités ludiques et variées, afin de favoriser l'adhésion des enfants et adolescents.
- Intégration des parents dans l'intervention et inclure des éléments éducatifs expliquant les bienfaits de l'activité physique. L'implication des parents et l'encouragement des médecins à pratiquer sont des gages de réussite pour la poursuite de l'activité physique et sportive,
- Évaluation des évolutions au cours du programme pour sa validation.

Si l'activité physique est à recommander, le niveau de fatigue perçue par l'enfant est le facteur majeur qui va déterminer les modalités de la pratique physique, qui devra être individualisée et adaptée (24).

### 1.5 Autres pathologies

D'autres pathologies peuvent aussi bénéficier de l'activité physique, telles certaines cardiopathies congénitales opérées ou contrôlées médicalement.

- Certaines épilepsies
- Psychiatrie, en particulier l'autisme.

- Certains handicaps, même si se pose le problème des appareillages nécessaires, prothèses, fauteuils bénéficient aussi de l'activité musculaire.

### Modalités pratiques

Les données de la littérature, comme l'expérience des personnels amenés à prendre en charge les enfants montrent que le champ de l'activité physique des enfants et des adolescents est très large.

- Pour son application en **prévention primaire**, il serait souhaitable d'envisager pour tous les enfants après 5 ans, 1 heure d'activité physique et sportive par jour encore faut-il que l'encadrement soit formé et suffisant, encore faut-il aussi que les installations le permettent ; dans de nombreux cas, il n'existe pas au niveau des écoles les installations nécessaires, ce qui impose des déplacements toujours compliqués et chronophages. L'idéal serait que chaque établissement scolaire, pour le primaire comme les collèges et lycées, dispose sur place d'installations adaptées. En complément de cette activité physique quotidienne, des possibilités de perfectionnement doivent être proposées et développées le mercredi après-midi type UNSS et valorisées ; chaque fois que cela est possible, une intégration dans un club est utile pour les amateurs de compétitions.
- Pour la **prévention secondaire**, l'organisation de l'activité est plus compliquée car le personnel encadrant doit être encore plus formé et le plus souvent, l'activité adaptée à chaque enfant malade.

Ici apparaît l'intérêt de locaux permettant initialement une activité physique dans les établissements hospitaliers comme cela existe à l'hôpital St Louis à Paris pour les adultes avec la participation sur place des Kinésithérapeutes, des enseignants en APA et de professeurs de sport, puis des relais dans des clubs ou structures labélisées avec un personnel préparé et validé préalablement.

Dans le cadre de la prévention secondaire, les propositions concernent les horaires, fréquence, durée et choix d'un sport doivent être individualisées à partir des informations fournies par des médecins référents. Certaines activités peuvent être contre-indiquées pour certaines pathologies spécifiques comme les sports de combat, de contact, l'escalade et la plongée.

Nous sommes ici dans le schéma du sport santé, déjà initié pour les adultes et dans certaines régions pilotes, dont la mise en place concerne pour l'instant, la cancérologie, le diabète, l'obésité, les pathologies cardio-vasculaires et le vieillissement. Notre souhait pour l'avenir et la pédiatrie est d'étendre ce programme à d'autres pathologies et ceci pour la prévention secondaire. Il serait parallèlement nécessaire de faire entendre aux pouvoirs publics les messages concernant la prévention primaire, celle de tous les enfants.

La pratique d'une activité physique, à côté des aspects éducatifs ou médicaux et psychologiques appelle une autre réflexion, celle du choix d'un sport et pour la prévention secondaire des modalités à mettre en place pour adapter sa pratique à chaque situation clinique.

En prévention primaire, ce sont avant tout les goûts des enfants et les possibilités de l'environnement qui sont à prendre en compte ; ceci est particulièrement vrai dans les régions rurales ou les petites villes où il n'existe que peu d'installations et donc où les choix sont limités.

Ce sont ici surtout les sports collectifs qu'il faut envisager. Un aspect complémentaire devrait ici être ajouté, dans la pratique scolaire, celui de l'hygiène après l'heure ou les deux heures de sport et avant le retour dans les classes et la nécessité d'une hydratation 0,5 à 1 l/heure.

Pour la prévention secondaire, celle des enfants présentant une malformation, une pathologie chronique ou un handicap, l'activité physique pour être efficace doit être très encadrée et personnalisée et ce sont avant tout des créneaux horaires qu'il faut envisager en dehors des établissements scolaires. Leur mise en place suppose une préparation avec le médecin référent, les éducateurs sportifs, la famille et un accord de la sécurité sociale pour la prise en charge financière après la prescription médicale.

L'aide d'associations est ici très utile, des pratiques adaptées indispensables.

Plusieurs fédérations comme celle du tennis ont fait des propositions telles que des terrains réduits, des balles plus grosses et plus molles et des raquettes plus petites, et des formats de jeu différents. Quand les conditions le permettent, le regroupement de plusieurs pratiquants est intéressant pour leur motivation.

Une convivialité et une stimulation bonifient la qualité des résultats.

Pour permettre aux enfants handicapés ou porteurs d'une pathologie, une pratique réaliste, conviviale, de nombreuses autres Fédérations ont réfléchi aux différentes possibilités d'adaptation de leurs règles.

Celles-ci concernent les terrains de sport, le matériel, les balles ou ballons, la durée des activités.

En fait, nous sommes déjà familiarisés à cette problématique, en particulier pour les petits avec : mini basket, minigolf, mini rugby, mini ski.

Il restera à poursuivre cette adaptation pour ceux atteints d'une pathologie chronique.

### **Risques liés à la pratique**

Dans la très grande majorité des situations, le risque majeur pour la santé des jeunes est l'insuffisance de pratique physique et sportive associée à une sédentarité accrue. Dès lors que l'activité physique et sportive est adaptée au développement de l'enfant, qu'elle est encadrée par des spécialistes, les risques inhérents à sa pratique sont minimes.

Dans le cadre de pathologie avérée, la prise en compte de l'état de fatigue de l'enfant et de l'adolescent est le paramètre qui permettra d'adapter au mieux la pratique. Si certains sports peuvent être contre indiqués, ils ne le sont que dans certains cas précis.

La limite des bénéfices du sport peut apparaître chez les jeunes filles pratiquant plus de 25 heures par semaine des sports à silhouette : gymnastique, GRS, danse, patinage artistique, natation synchronisée ou de l'endurance quand les apports nutritionnels sont réduits voire insuffisants ; il peut apparaître un ralentissement du rythme de croissance, un retard de développement pubertaire et du développement squelettique qui ont été décrits en 1992 et revus en 2007 par l'Américain College of Sport Medicine sous le nom de la triade des sportives : anorexie, aménorrhée et ostéoporose (25,26).

En conclusion, la lutte contre la sédentarité croissante des enfants et des adolescents doit être une préoccupation centrale des acteurs éducatifs, médicaux et sportifs. Il est essentiel de réduire le temps quotidien passé à des activités sédentaires et de rompre les périodes de sédentarité (marcher toutes les heures). La pratique d'activité physique et sportive ne peut complètement

annuler les effets délétères de la sédentarité. Elle reste un des facteurs incontournables de la santé des enfants et des adolescents. L'activité physique et sportive doit être adaptée au stade de croissance et de maturation et au niveau de fatigue des jeunes patients.

Si nous avons pu montrer combien l'activité physique et le sport sont bénéfiques pour la grande majorité des enfants, il faut aussi se rappeler que jusqu'à la fin de la puberté et la maturation complète du squelette, des efforts répétés surtout s'ils sont violents peuvent être à l'origine de pathologies dites de croissance, particulièrement au niveau des genoux et des pieds imposant alors un arrêt provisoire de l'activité physique.

## REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- 1- Sempé M, Sempé P. Croissance et maturation osseuse. Paris, Theraplix ed, 1971.
- 2- Tanner JM, Whitehouse RH. Clinical longitudinal standards for height, weight, height velocity, weight velocity and stages of puberty. *Arch Dis Child.* 1976 Mar 5(3):170-179.
- 3- CNERNA-CNRS. Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3<sup>rd</sup> ed. Londres-Paris-New York, TEC et DOC, 2001.
- 4- Ortega FB, Konstabel K, Pasquali E, Ruiz JR, Hurtig-Wennlof A, Maestu J et al. Objectively measured physical activity and sedentary time during childhood, adolescence and young adulthood: a cohort study. *PloS One* 2013 Apr 8(4): e60871.
- 5- Garcia-Artero E, Ortega FB, Ruiz JR, Mesa JL, Delgado M, Gonzalez-Gross M, et al. Lipid and metabolic profiles in adolescents are affected more by physical fitness than physical activity (AVENA study). *Rev Esp Cardiol.* 2007 Jun 60(6): 581-588.
- 6- Ekelund U, Brage S, Froberg K, Harro M, Anderssen SA, Sardinha LB, et al. TV viewing and physical activity are independently associated with metabolic risk in children: the European Youth Heart Study. *PLoS Med.* 2006 Dec 3(12): e488.
- 7- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK, Gutin B, et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J Pediatr.* 2005 Jun 146(6): 732-737.
- 8- ANSES. Actualisation des repères du PNNS - Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité. Rapport d'expertise ANSES pp. 549, 2016.
- 9- Léonard JC. Is the Asthmatic Child Able to Play Sports? *Arch Pediatr.* 1999 6(4): 465-468.
- 10- Laurans M, Léger S, Doisy H, Moirez P, Hallard A, Duhamel JF. Physical activity in children and adolescents with cystic fibrosis. *J Cyst Fibr.* 2010 Jun 9(1): S70.
- 11- Junge S, Tegtbur U, Stein L, Ballman WM. Cystic fibrosis and sport encouraging the motivation by a specific sport program. *J Cyst Fibr.* 2010 Jun 9(1): S71.
- 12- Girard J, Bougneres PF. Exercice physique et diabète insulino-dépendant. In : BOUGNERES PF, JOS J, CHAUSSAIN JL eds. *Le diabète de l'enfant.* Paris : Flammarion Médecine-Sciences, 1990 : 252-57.
- 13- Munoz-Cavalo MT, Argente J. Nutritional and pubertal disorders. In : BOURGUIGNON JP, PARENT AS, eds. *Puberty from bench to clinic. Lessons for clinical management of pubertal disorders.* Endoc Dev, Basel, Karger 2016; 29 : 153-73.
- 14- Lemetayer F, Lanfranchi JB, Chastagner B. Evaluation de la qualité de vie au quotidien des enfants ayant un passé de cancer. *Arch Pediatr.* 2016 May 3(5): 447-454.
- 15- Braam KI, Van der Torre P, Takken T, Veening MA, Val Dulmen-Den Broeder E, Kaspers GJL. Physical exercise training interventions for children and young adults during and after treatment for childhood cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews.* 2016 Issue 3.
- 16- Yeh CH, Man Wai JP, Lin US, et al. A pilot study to examine the feasibility and effects of a home-based aerobic program on reducing fatigue in children with acute lymphoblastic leukemia. *Cancer Nurs.* 2011 Jan-Feb 34(1): 3-12.
- 17- Hinds PS, Hockenberry M, Rai SN, Zhang L, Razzouk BI, Cremer L, et al. Clinical field testing of an enhanced-activity intervention in hospitalized children with cancer. *J Pain Symptom Manage.* 2007 Jun 33(6): 686-697.

- 18- Speyer E, Herbinet A, Vuillemin A, Briançon S, Chastagner P. Effect of adapted physical activity sessions in the hospital on health-related quality of life for children with cancer : A cross-over randomized trial. *Pediatr Blood Cancer*. 2010 Dec 55(6): 1160-1166.
- 19- Huang TT, Ness KK. Exercise interventions in children with cancer: a review. *Int J Pediatr*. 2011 461-512.
- 20- Wolin KY, Ruiz JR, Tuchman H, Lucia A. Exercise in adult and pediatric hematological cancer survivors : an intervention review. *Leukemia*. 2010 Jun 24(6): 1113-1120.
- 21- San Juan AF, Wolin K, Lucia A. Physical activity and pediatric cancer survivorship. *Recent Results Cancer Res*. 2011 186: 319-347.
- 22- Kelly AK. Physical activity prescription for childhood cancer survivors. *Curr Sports Med Rep*. 2011 Nov-Dec 10(6): 352-359.
- 23- Gilliam MB, Madan-Swain A, Whelan K, Tucker DC, Demark-Wahnefried W, Schwebel DC. Cognitive influences as mediators of family and peer support for pediatric cancer survivors physical activity. *Psychooncology*. 2013 Jun 22(6): 1361-1368.
- 24- Winter C, Müller C, Harges J, Gosheger G, Boos J, Rosenbaum D. The effect of individualized exercise interventions during treatment in pediatric patients with a malignant bone tumor. *Support Care Cancer*. 2013 Jun 21(6): 1629-1636.
- 25- Theintz GE, Howald H, Weiss U, Sizonenko PC. Evidence for a reduction of growth potential in adolescent female gymnasts. *J Pediatr*. 1993 Feb 122(2): 306-313.
- 26- Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, Sanborn CF, Sund Got-Borgen J, Warren MP. American college of sports medicine position stand. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc*. 2007 Oct 39(10): 1867-1882.

### 3 niveaux retenus pour les protocoles dans chaque pathologie

Classification proposée pour différencier chaque groupe cible en sous-groupes homogènes au regard :

- de leur degré de fragilité, et des risques spécifiques auxquels la pratique d'une APS les expose,
- des précautions à mettre en œuvre pour la pratique d'une activité physique et/ou sportive sécurisée, respectueuse de leur santé.

La ou les catégories les plus représentatives de chaque groupe cible (fréquence, faisabilité d'une pratique sportive fédérale...) seront soulignées et marquées d'un astérisque (Sous-groupes \*)

Pour chaque catégorie, seront précisés le(s) contexte(s) de pratique physique et/ou sportive susceptible(s) d'être préconisé(s) :

- **Niv.1** Public pouvant bénéficier d'une pratique d'APS de type 'loisir', 'Sport Santé pour tous', sans précaution particulière ou précautions limitées,
- **Niv.2** Public pouvant bénéficier de programmes d'APS de type 'Sport Santé pour public spécifique' nécessitant certaines précautions particulières,
- **Niv.3** Public fragile pour lequel une activité physique en milieu spécialisé extra-fédéral sera envisagée.

Pour exemple, les 2 groupes cibles principaux retenus pour la thématique 'Maladies métaboliques' : '**Personnes diabétiques de type 2**' et '**Personnes en surpoids ou obèses**'. Ce qui donne 2 tableaux à compléter :

Toutes ces données pourront être affinées dans l'édition définitive et de toute façon dans chaque mise à jour.

#### 1 Thématique 'Maladies métaboliques'

##### 1.1 Diabète de type 2

<b>Intitulé du groupe cible : Diabétiques de type 2</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Diabète de type 2 non traité ou avec traitement n'induisant pas d'hypoglycémie *</u>	X		
	<u>Diabète de type 2 avec traitement pouvant induire des hypoglycémies *</u> Et/ou à risque intermédiaire cardiovasculaire Et/ou avec neuropathie périphérique avec diminution importante de la sensibilité des pieds Diabète de type 2 avec arthrose des membres inférieurs évoluée		X	

	Diabète de type 2 avec complications dégénératives non stabilisées Diabète de type 2 de découverte récente, nécessitant une polymédication et déconditionnés Diabète de type 2 en dialyse			<b>X</b>
--	---	--	--	----------

**Classification de référence utilisée (Source) :**

1. Colberg S.R., Sigal R.J., Fernhall B., Regensteiner J.G., Blissmer B.J., Rubin R.R., Chasan-Taber L., Albright A.L., Braun B.: Exercise and type 2 diabetes: the American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. *Diabetes Care* 2010;33:e147-e167
2. Puel J., et Valensi P. Recommandations conjointes SFC/ALFEDIAM. Identification de l'ischémie myocardique chez le diabétique. *Arch Mal Coeur Vaiss* 2004;97, 338-357.
3. Duclos M, Oppert J.M., Verges B., Coliche V., Gautier J.F., Guezennec Y., Reach G., Strauch G., for the SFD diabetes and physical activity working group. Physical activity and type 2 diabetes. Recommendations of the SFD (Francophone Diabetes Society) diabetes and physical activity working group. *Diabetes & Metabolism* 39 : 205–216, 2013

**1.2 Surpoids ou Obésité****1.2.1 Chez l'adultes**

<b>Intitulé du groupe cible : Adultes en surpoids ou obèses</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Surpoids ne nécessitant pas de traitement pharmacologique avec possibles effets secondaires *</u>	<b>X</b>		
	Obésité Surpoids et obésité avec arthrose des membres inférieurs évoluée Surpoids et obésité à risque intermédiaire cardiovasculaire Obésité après chirurgie bariatrique (au moins 6 mois à un an après la chirurgie)		<b>X</b>	
	Obésité après chirurgie bariatrique (<1 an après la chirurgie)			<b>X</b>

**Classification de référence utilisée (Source) :**

1. Duclos M., Duché P., Guezennec C.Y., Richard R., Rivière D., Vidalin H. Position de consensus : activité physique et obésité chez l'enfant et chez l'adulte. *Science et Sports*, 2010, 25 (207-225).

**1.2.2 Chez l'enfant et l'adolescent**

<b>Intitulé du groupe cible : Enfants et adolescents en surpoids ou obèses</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Jeune de moins de 18 ans avec 90<sup>ème</sup> &lt;IMC&lt; 97<sup>ème</sup> percentiles des courbes de corpulence du PNNS sans complications *</u>	<b>X</b>		
	<u>Jeune de moins de 18 ans avec IMC&gt;90<sup>ème</sup> et complications orthopédiques (gonalgies, douleurs de hanches, chevilles...)*</u>	<b>X</b>	<b>X</b>	

	Jeune de moins de 18 ans avec IMC > 97 <sup>ème</sup> et complications orthopédiques mineures et/ou métaboliques et/ou endocriniennes et/ou et cardiorespiratoires modérées et/ou stabilisées par le traitement		X	
	Jeune de moins de 18 ans avec obésité massive et complications orthopédiques et/ou métaboliques et/ou endocriniennes et/ou et cardiorespiratoires sévères			X

**Classification de référence utilisée (Source) :**

- 1- Haute Autorité de Santé : Recommandation de bonnes pratiques- Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent. Septembre 2011.
- 2- Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, INPES, 2011. «Évaluer et suivre la corpulence des enfants [brochure].»
- 3- Duclos et coll. Position de consensus : activité physique et obésité chez l'enfant et chez l'adulte. Science et Sports, 2010, 25 (207-225)

**2 Thématique 'Pathologies cardiovasculaires'****2.1 Hypertension artérielle**

<b>Intitulé du groupe cible : Hypertension</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	HTA équilibrée *	X		

**Classification de référence utilisée (Sources) :**

1. Recommandations européennes pour la classification de la sévérité et la prise en charge de l'hypertension artérielle : Recommandations ESH 2007 pour la prise en charge de l'hypertension artérielle – Groupe de travail pour la prise en charge de l'hypertension de la Société européenne d'Hypertension (ESH) et de la Société européenne de Cardiologie (ESC). *Journal of Hypertension, 2007, 25 : 1105-1087*
2. Recommandations américaines Hypertension et exercice : Exercise and hypertension. Position stand of the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 2004 : 533-553*
3. Rapport américaine sur la Prévention, détection, évaluation et traitement de l'hypertension artérielle. The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure – Complete report – National High Blood Pressure Education Program. *US department of Health and Human Services. NIH publication n° 04-5230, 2004, August, 88 pages*
4. Recommandations européennes pour la prévention des maladies cardiovasculaires en pratique clinique : European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012). *European Heart Journal, 2012, 33: 1635-1701*

**2.2 Coronaropathies**

<b>Intitulé du groupe cible : Coronaropathies</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	A bas risque *	X		
	A risque intermédiaire		X	
	À haut risque			X

**Classification de référence utilisée (Source) :**

1. Stratification des risques et recommandations en activité physique : ESC study group of sports cardiology: recommendations for participation in leisure-time physical activity and competitive sports for patients with ischaemic heart disease. Position paper. *Börjesson et al. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 2006, 13: 137-149*

**2.3 Artériopathies oblitérantes des membres inférieurs**

<b>Intitulé du groupe cible : Artériopathie oblitérante des membres inférieurs</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Grade II*</u>		<b>X</b>	

**Classification de référence utilisée (Sources) :**

1. Grades de sévérité AOMI : classification de Leriche et Fontaine  
NDLR :  
Grade 1 : Abolition d'un ou plusieurs pouls périphériques sans retentissement fonctionnel  
Grade 2 : Claudication intermittente (2a/2b : périmètre de marche  $\pm 200$ m)  
Grade 3 : Douleur en décubitus, apparaissant au repos  
Grade 4 : Troubles trophiques ou nécrose
2. Exercice et AOMI : Exercise training for claudication. *Stewart KJ et al. New England Journal of Medicine, 2002, 347 (24): 1942-1951*
3. Recommandations pour la programmation des activités physiques chez les patients AOMI : Exercise & Sports Science Australia (ESSA) position statement on exercise prescription for patients with peripheral arterial disease and intermittent claudication. *Askew CD et al. Journal of Science and Medicine in Sport (sous presse, publication internet Octobre 2013)*
4. Recommandations pour l'évaluation et l'entraînement physiques des patients AOMI : Optimising exercise training in peripheral arterial disease. *Gardner AW et al. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention, 2008, 28 (6): 349-357*

**2.4 Stimulateurs cardiaques**

<b>Intitulé du groupe cible : Stimulateur cardiaque</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Pose de stimulateur cardiaque pour syncope ou équivalent mineur sans autre pathologie cardiaque *</u>	<b>X</b>		
	Stimulateur et autre pathologie cardiaque que syncope		<b>X</b>	
	Défibrillateur			<b>X</b>

**Classification de référence utilisée (Sources) :**

1. Défibrillateur et sport : Safety of sports for athletes with implantable cardioverter-defibrillators – Results of a prospective, multinational registry. *Lampert A. et al. Circulation, 2013, 127: 2021-2030*
2. Défibrillateur et sport : Automated external defibrillators in health/fitness facilities – Joint Position Statement. American College of Sports Medicine and American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 2002: 561-564*

### 3 Thématique 'Cancers'

#### 3.1 Cancer du Sein

3.1.1 Cancer du Sein localisé **sans chimiothérapie**, traité par radiothérapie et anti aromatase survenant chez une femme de moins de 70 ans sans comorbidité cardio respiratoire ou rhumatologique significative

<b>Intitulé du groupe cible : cancer du sein avec traitement chirurgical puis radiothérapie et hormonothérapie</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Après 12-15 mois environ post fin de traitements *</u>	X		
	<u>Après 9-12 mois d'accompagnement en milieu spécialisé *</u>		X	
	Personnes en cours de traitement (3-6 mois environ) et jusqu'à 6 mois post-traitement			X

3.1.2 Cancer du Sein localisé traité **par chimiothérapie**, puis radiothérapie avec ou sans herceptine et anti estrogène

<b>Intitulé du groupe cible : cancer du sein avec traitement chirurgical puis chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Personne à 24 mois environ post chirurgie *</u>	X		
	<u>Personnes ayant bénéficié de 12 mois environ d'accompagnement en milieu spécialisé *</u>		X	
	Personnes en cours de traitement (6 à 9 mois environ) et jusqu'à 6 mois post-traitement			X

#### 3.2 Cancer du Colon

<b>Intitulé du groupe cible : cancer du côlon localisé avec chirurgie et chimiothérapie adjuvante post chirurgie de type FOLFOX</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>24 mois post chirurgie *</u>	X		
	<u>Après 12 mois environ d'accompagnement en milieu spécialisé *</u>		X	
	En cours de traitement (6 mois environ) et 6 mois post-traitement			X

#### 3.3 Cancer localisé de la prostate

<b>Intitulé du groupe cible : cancer de la prostate localisé traité par radiothérapie et hormonothérapie LH RH</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	18 mois après la radiothérapie	X		
	<u>Après 9 mois environ d'accompagnement en milieu spécialisé *</u>		X	
	En cours de traitement (2 mois de radiothérapie + 6 mois par LH-RH) e			X

### 3.4 Cancer du poumon

<b>Intitulé du groupe cible : cancer du poumon traité par radiothérapie et chimiothérapie</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	18 mois post chirurgie	X		
	<u>Après 8 mois environ d'accompagnement en milieu spécialisé *</u>		X	
	En cours de traitement (6-7sem de radiothérapie + 4 mois de chimiothérapie) et 6 mois post-traitement			X

Classification de référence utilisée (Source) :

## 4 Thématique 'Prévention des effets du vieillissement'

### 4.1 Seniors

<b>Intitulé du groupe cible : Seniors</b>				
	Classification clinique retenue (intitulé des catégories)	NIV1	NIV2	NIV3
	<u>Personne physiquement active de plus de 55 ans en bonne santé *</u>	X		
	<u>Personne pré symptomatique *</u>	X	X	
	Personne pré fragile		X	
	Personne fragile			X

Classification de référence utilisée (Source) :

1. Classification de FRIED et définition de la fragilité de Lang (2011).

## **Approche par disciplines sportives**

### **Liste des fédérations et protocoles Sport-Santé présentes dans cette nouvelle version**

Cette nouvelle version contient les protocoles sport santé de 35 fédérations, représentant 84 disciplines, sur les 54 engagées, suffisamment aboutis pour être présentés dans ce document. Les autres seront intégrés au MEDICOSPORT-SANTE au fur et à mesure.

#### **Quelles sont les fédérations concernées :**

Arts martiaux chinois, Athlétisme, Aviron, Badminton, Basketball, Billard, Canoë-Kayak, Char à voile, Club omnisport, Course d'orientation, Cyclisme, Cyclotourisme, EPGV, EPMM Sport pour tous, Escrime, FSCF, Football, Golf, Gymnastique, Hand-ball, Judo, Karaté DA, Montagne et Escalade, Natation, Randonnée pédestre, Retraite sportive, Rugby, Ski, Sport Adapté, Sport de glace, Tennis, Tennis de table, Tir à l'Arc, Triathlon, Volley-ball

## Fédération française d'athlétisme

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle comportant **3 disciplines** ayant délégation de service public (piste, hors stade, santé loisir) et plusieurs types d'activité :

- Piste (saut, course, lancer, marche athlétique) ;
- Hors stade (marche athlétique, course sur route 10 km, semi-marathon, marathon, 100 km, 24h, equiden relais, courses en montagne, trail et cross-country) ;
- Pratiques athlé santé loisir (marche nordique dont programme Nordic'Fit, remise en forme, accompagnement running, préparation physique) ;
- Athlétisme découverte : baby-athlé (moins de 7 ans) et éveil athlétisme (moins de 10 ans)
- Course avec obstacle

Siège : 33 avenue Pierre de Coubertin - 75640 Paris cedex 13 (Tél : 01 53 80 70 00)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 295.000 licenciés (dont 46% de féminines – 104.000 plus de 40 ans – 24.000 licenciés Athlétisme santé – 10.000 pratiquants de marche nordique santé)
- 2.300 clubs (dont 650 proposent Athlé Santé Loisir)
- 12.000 éducateurs (dont 1.300 animateurs de marche nordique et 110 Coaches Athlé Santé (CAS) actifs en 2015)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission Athlé Santé loisir (CNASL), constituée de 18 membres (médecins, techniciens et bénévoles), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est très impliquée au niveau national depuis 2006 et le Sport-santé est l'un des 5 axes de développement de la fédération.

Le **site internet** comporte une page santé loisir (<http://www.athle.fr/sante/>), qui présente les pratiques santé et leurs bienfaits, ainsi que le rôle et la formation des Coaches Athlé Santé.

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération d'athlétisme a mis en place un label et une formation spécifiques.

### 2. Description des disciplines

Dans un objectif de sport pour la santé, la fédération française d'athlétisme propose une pratique diversifiée de son sport. Celle-ci se fait majoritairement hors compétition. Elle inclut des activités comme la marche nordique, la pratique « créneau santé », la préparation physique, la remise en forme, l'accompagnement running, la pratique de l'athlétisme master sur piste.

- **La marche nordique** est une activité d'endurance sous la forme d'une marche active, accessible à tous, utilisant 2 bâtons spécifiques avec dragonnes.

Elle se pratique avec une inclinaison du tronc, les bâtons facilitent la propulsion vers l'avant tout en recrutant plus de groupes musculaires que la marche traditionnelle et en évitant les phases de suspension. A chaque instant un pied et le bâton controlatéral sont en contact avec le sol. La dépense énergétique est ainsi plus importante pour la même distance à la même vitesse que sans bâtons.

- **La préparation physique (PPG) et la remise en forme** sont constituées d'un ensemble de mouvements au sol ou debout, permettant le renforcement musculaire des différents segments corporels, l'équilibre, la coordination et la souplesse articulaire et musculaire. Elles utilisent la culture de l'athlétisme (renforcement musculaire avec ou sans charge, course, bondissements, sprint, etc...) et s'accompagnent d'une forte dépense énergétique.

Du matériel peut être utilisé (tapis de sol, médecine ball, haltères, bancs, plans inclinés, balles, cerceaux, bâtons, espaliers, poutres, barrières...).

- **Le créneau santé** propose une combinaison d'exercices de marche nordique et de remise en forme en fonction des capacités de chacun. Il est destiné aux publics spécifiques, atteints d'une pathologie chronique ou aux sédentaires déconditionnés et s'inspire des séances traditionnelles mais sont adaptées en termes d'intensité (faible à modérée), d'effort et de récupération. Il se pratique en salle ou en extérieur (stade ou nature).
- **L'accompagnement running** est une activité physique d'intensité moyenne à forte, accessible à des personnes adultes ayant déjà amélioré leur condition physique et leurs compétences en endurance et renforcement musculaire. La technique est la course à pied avec période de suspension. Le mobilier urbain est utilisé comme support pour des exercices d'étirement ou de renforcement.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale, malvoyant ou non voyant
- audition : normale, malentendant ou surdité
- capacités à l'effort maximal : non (activité en aisance respiratoire au début, puis augmentation avec la pratique)
- handicap moteur : indifférent
- fragilité osseuse : indifférent
- capacités cognitives normales ou déficience modérée. Il existe des programmes en EHPAD pour des personnes avec déficience sévère
-  quilibre : indifférent (les bâtons aident à la stabilisation) sauf troubles graves avec chutes fréquentes
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés (selon l'éducateur)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à +++) : + à ++++ (voir tableau ci-dessous)
- interactions sociales (selon barème de + à +++) : + à +++ (voir tableau ci-dessous)

- caractère ludique (selon barème de + à +++++) : + à +++ (voir tableau ci-dessous)

<b>4</b>	<b>5 Marche nordique</b>	<b>6 Remise en forme et PPG</b>	<b>7 Running</b>
<b>8 Technicité</b>	9 ++	10 ++ à +++++	11 + à ++
<b>12 Interactions sociales</b>	13 ++	14 + à +++	15 ++
<b>16 Caractère ludique</b>	17 + à ++	18 +++	19 + à ++
<b>20 Espace de pratique</b>	21 Extérieur, de préférence en nature (divers dénivelés)	22 Intérieur et extérieur	23 Extérieur (stade ou nature)
<b>24 Matériel spécifique</b>	25 Bâtons et chaussures	26 Eventuellement	27 Chaussures

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée (voire intense)

Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), l'athlétisme est classé :

- Statique faible / dynamique forte pour course à pied longue distance et marche athlétique
- Statique moyenne / dynamique moyenne pour sprint et sauts
- Statique moyenne / dynamique forte pour course à pied moyenne distance
- Statique forte / dynamique faible pour les lancers
- Statique forte / dynamique forte pour décathlon

- intensité effort musculaire estimée : faible à intense
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense

<b>28 Intensité :</b>	<b>29 Marche nordique</b>	<b>30 Remise en forme et PPG</b>	<b>31 Running</b>
<b>32 Cardio-respiratoire</b>	33 Statique faible, dynamique faible à intense	34 Statique et dynamique faible à intense	35 Statique faible à modérée, dynamique modérée à intense
<b>36 Musculaire</b>	37 Faible à modérée, sollicite les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique	38 Faible à intense, sollicite les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique	39 Intense, sollicite les groupes musculaires des membres inférieurs essentiellement, de manière symétrique
<b>40 Sollicitation mécanique du squelette</b>	41 Modérée à intense	42 Modérée	43 Modérée à intense

## 2.4 Espaces de pratique : voir tableau ci-dessus

- urbain (en ville et dans le stade sur piste), semi-urbain et pleine nature (avec différents dénivelés selon les capacités physiques des pratiquants) pour la marche nordique et le running ;
- sur piste, en salle de musculation et dans les tribunes des stades pour la PPG et la remise en forme.

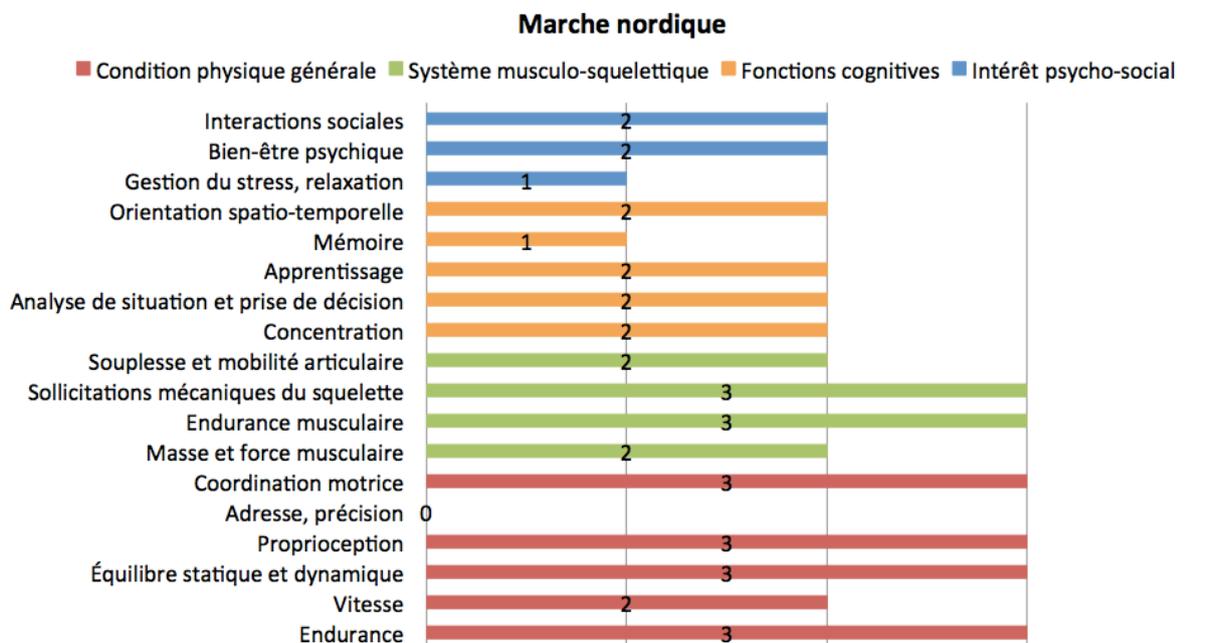
## 2.5 Matériel spécifique :

- chaussures basses, confortables, accrochant le sol et prenant bien le pied, ou chaussures de randonnée à tige basse ou de jogging ou de trail ;
- bâtons spécifiques (marche nordique), avec embouts spécifiques en cas de sol dur ou mou ;
- vêtements confortables permettant l'évacuation de la chaleur ;
- du matériel de surveillance peut être utilisé (cardio-fréquence mètre, oxymètre de pouls, lecteur de glycémie,...) selon la demande des prescripteurs, pour le créneau santé.

## 2.6 Coût individuel annuel : variable selon le club

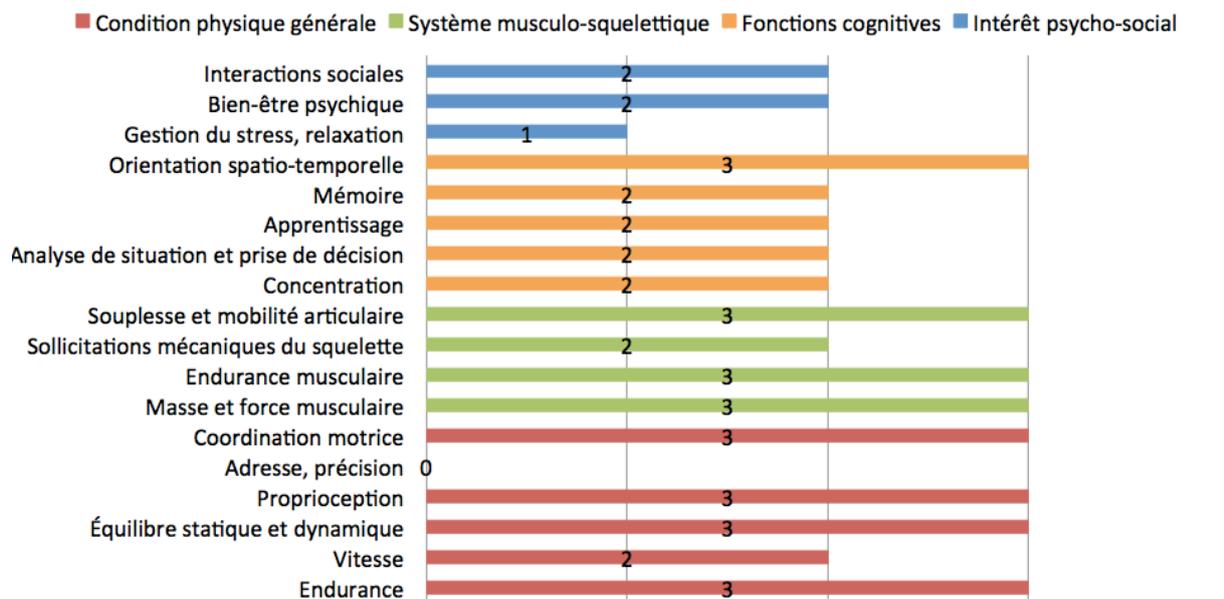
- cotisation club incluant la licence (avec CAS) : de 150 à 300 €
- cotisation club incluant la licence (avec animateur marche nordique) : de 50 à 150 €
- matériel (chaussures et bâtons) : à partir de 50 € la pièce

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



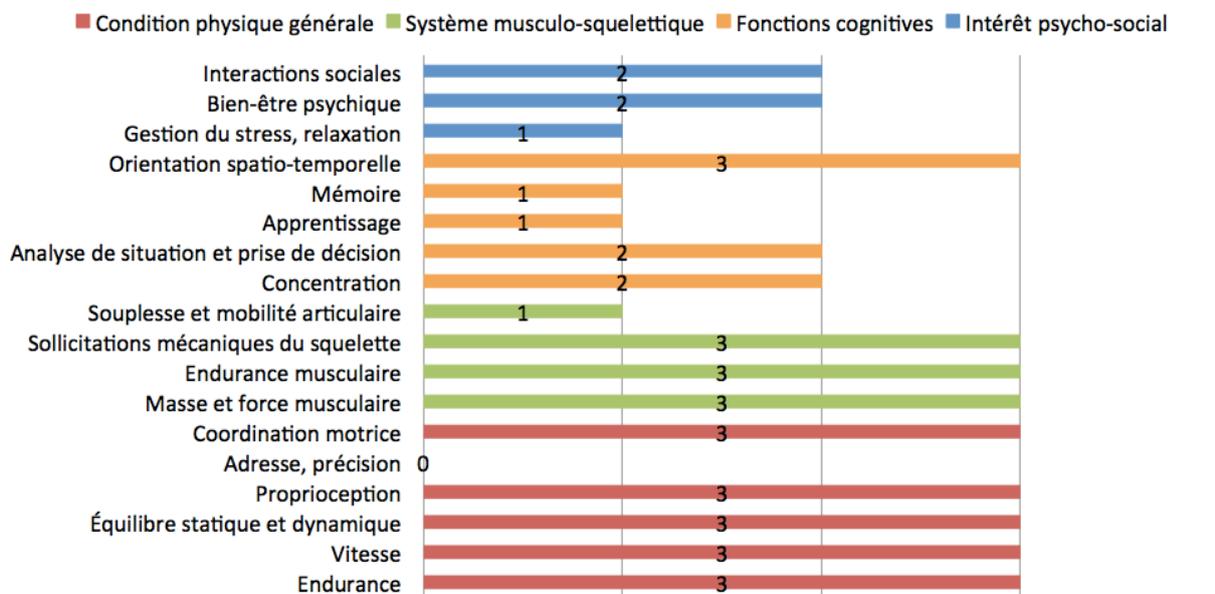
Activité pratiquée en groupe.

## Remise en forme / PPG



Activité pratiquée en groupe.

## Course à pied (running)



## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Chutes (rares) dans la marche nordique ou le running

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

1. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>7</sup>

<sup>7</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

Il n'y a pas de contre-indications spécifiques à l'Athlé-santé du fait de son adaptation à l'état de santé de la personne, sauf les limitations sévères de mobilité avec des périmètres de marche <150m.

## 5. Publics cibles pour les protocoles

**5.1 Prévention primaire** : pour tous les publics bien-portants

**5.2 Prévention secondaire et tertiaire**

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** : niveaux 1 et 2 (certains animateurs interviennent en EHPAD niveau 3)

**5.2.2 Maladies métaboliques**

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2

**5.2.2.2 Obésité** : niveaux 1, 2 et 3

**5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate, cancers hématologiques)** : niveaux 1, 2 et 3 (selon le niveau de compétence de l'animateur)

**5.2.4 Maladies cardio-vasculaires**

**5.2.4.1 HTA** : niveaux 1 et 2

**5.2.4.2 AOMI** : niveau 1

**5.2.4.3 Porteurs de stimulateur cardiaque** : niveaux 1, 2 et 3

**5.2.4.4 Autres pathologies cardio-vasculaires** (complications de l'artériosclérose, accident vasculaire, démence vasculaire équilibrée sans décompensation)

**5.2.5 Autres pathologies ou états** : selon conventions et en lien avec les équipes soignantes

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

**5.2.5.1 Respiratoires (BPCO)**

**5.2.5.2 Neurologiques et psychiatriques** (Sclérose en plaques, Parkinson, maladie d'Alzheimer, dépression, schizophrénie)

**5.2.5.3 Grossesse physiologique** : jusqu'au terme (sauf apparition de symptômes : vertiges, essoufflement inhabituel, contractions).

La grossesse pathologique (menace d'accouchement prématuré (MAP), retard de croissance intra-utérin, toxémie gravidique, saignement, hypertension mal contrôlée,...) est une contre-indication.

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, détente)
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.

- amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration des rétractions post-chirurgicales ;
  - amélioration du drainage lymphatique ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie.
- **grossesse physiologique :**
  - lutte contre un excès de prise de poids ;
  - lutte contre les troubles du sommeil de la grossesse ;
  - prévention de la dépression du post-partum ;
  - prévention du diabète gestationnel.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (voir annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>8</sup>.
- Guide d'entretien et d'examen médical, conseils et restrictions.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

<sup>8</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$ , éviter les heures chaudes l'été ou en milieu tropical ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- tenir compte du risque traumatique accru en cas de neige ou de gel ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques et éléments cliniques de surveillance à donner par le médecin traitant sur le certificat médical selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>9</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
    - 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 (à la charge de l'éducateur formé)
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

<sup>9</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptations de l'intensité, la durée, la fréquence et le type d'exercices... en fonction de l'âge et de la condition physique préalablement évaluée par le CAS (tests standardisés type Form Plus) ;
- carnet de suivi individuel

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée** conseillée : 60 à 90 minutes
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : hydratation
- **Echauffement** : 10 à 15 minutes
- **Corps de séance** : 40 à 60 minutes
- **Retour au calme** : 10 à 15 minutes
- **Après la séance** : hydratation

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes en prévention secondaire et tertiaire

- **Durée** conseillée : 60 minutes
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : hydratation, vérification de la glycémie capillaire si DT2, de la saturation en oxygène pour les insuffisants respiratoires
- **Echauffement** : 10 minutes
- **Corps de séance** : 40 minutes
- **Retour au calme** : 10 minutes
- **Après la séance** : hydratation, vérification de la glycémie capillaire si DT2, de la saturation en oxygène pour les insuffisants respiratoires

## 9. Références bibliographiques « santé et athlétisme »

Il existe des publications nationales et internationales, surtout sur la marche nordique (bibliographie disponible sur demande au Dr Frédéric DEPIESSE à la FFA [frederic.depiesse@athle.fr](mailto:frederic.depiesse@athle.fr))

- Prevost-Henot, Guenièvre (2016) *Marche nordique dans les clubs de la Fédération Française d'Athlétisme : quels bénéfices pour la santé des adultes et des seniors ?* Thèse d'exercice en [Thèses > Médecine générale](#), Université Toulouse III - Paul Sabatier.

Des travaux sur la santé publique et la pratique athlétisme de loisirs et santé sont en cours : cohorte, thèses sur le trail.

## 10. ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 : questionnaire d'aide à la réalisation du certificat médical type FFA

**ANNEXE 1** : questionnaire d'aide à la réalisation du certificat médical type FFA**NE PAS IMPRIMER RECTO VERSO = CONFIDENTIALITE****Examen médical préalable à la prise de licence Athlé Santé Loisirs dans un club de la Fédération Française d'Athlétisme**

NOM : Prénom : Sexe : F M Né (e) le :

Nombre d'heures de pratique sportive par semaine :

Spécialités sportives pratiquées :

**Questionnaire confidentiel à remplir par le sportif AVANT la consultation médicale et à donner au médecin pour compléter le dossier médical patient** (Entourer la bonne réponse)

Avez-vous été blessé avec arrêt de l'activité sportive l'an dernier ? oui non

Si oui, précisez :

Avez-vous été hospitalisé dans les 5 années précédentes ? oui non

Précisions (année et motif d'hospitalisation) :

Avez-vous déjà été opéré ? oui non

Précisions (année et type d'opération) :

Etes-vous soigné pour :

le cœur ?

oui non

la tension artérielle ?

oui non

le diabète ?

oui non

le cholestérol ?

oui non

Prenez - vous actuellement des médicaments ?

oui non

Si oui lesquels ?

A l'effort ou juste après l'effort, avez-vous déjà ressenti

une douleur dans la poitrine ou un essoufflement anormal ?

oui non

des palpitations (sensation de battements anormaux) ?

oui non

un malaise ?

oui non

Avez-vous déjà consulté un cardiologue ?

oui non

Date du dernier Electrocardiogramme ?

Résultat ?

Date de la dernière prise de sang ?

Résultat ?

Avez-vous des allergies ?

oui non

Si oui, lesquelles ?

Date de la dernière vaccination contre le tétanos ?

Prenez vous des vitamines ou des compléments alimentaires ?

oui non

Si oui lesquels ?

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

Combien de verres de bières, vin ou autres alcool buvez-vous par jour ?

Habituellement vous consultez votre médecin pour quels problèmes ?

Dans votre famille, y-a-t-il eu des accidents cardiaques ou

des morts subites (même de nourrisson) avant 50 ans ?

oui non

Si oui précisez :

Je soussigné (e)

certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements notés ci-dessus.

Date :

Signature de l'athlète

## **CERTIFICAT MEDICAL de non contre-indication à la pratique de l'Athlé Santé Loisir HORS COMPETITION**

(Examens cardio-vasculaires à réaliser suivant les recommandations)

Je soussigné(e) Docteur en médecine

certifie avoir examiné ce jour :

né(e) le :

et n'avoir pas constaté de signes cliniques contre-indiquant la pratique de : (rayer les mentions inutiles)

**Marche Nordique - Remise en forme - Running - Condition physique**

### **RECOMMANDATIONS MEDICALES**

**à destination du Coach Athlé Santé, de l'Animateur Marche Nordique et de l'entraîneur running hors stade**

Précautions à prendre concernant (entourer les mentions utiles et préciser le cas échéant) :

**L'appareil locomoteur :**

- Colonne vertébrale :
- Membres supérieurs :
- Membres inférieurs :
- Mouvements à éviter :

**L'appareil cardio-vasculaire :**

- Fréquence cardiaque / minute maximale à ne pas dépasser :
- Signes cliniques imposant l'arrêt de l'activité :

**L'appareil neuro-sensoriel :**

- Mouvements à éviter :
- Conséquences d'une altération de l'acuité auditive et/ou visuelle :

**Autres précautions et/ou préconisations** ( ex : liées aux traitements en cours, diabète et risque d'hypoglycémie, appareillage éventuel, cicatrices, saturation en oxygène, etc....)

.....  
.....  
.....  
.....

Certificat médical délivré à la demande de l'intéressé et remis en main propre.

Fait à .....

Le .....Signature du médecin :

Cachet du médecin

## Fédération française d'aviron

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle et par équipe comportant **1 discipline** et plusieurs lieux de pratique (en mer / en rivière / indoor / piscine tank à ramer) et types de pratique (compétition / épreuves longue distance / randonnée / aviron et handicap).

Siège : 17 boulevard de la Marne -94736 Nogent-sur-Marne cedex (Tél: 01 45 14 26 40)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 45.000 licenciés (dont 90% « Loisir » et 34% femmes) – Plus de 103.000 pratiquants occasionnels
- 421 clubs (dont 32 labellisés « Aviron santé » en 2016 : [www.avironfrance.fr/sante](http://www.avironfrance.fr/sante))
- 300 éducateurs salariés (carte professionnelle) (dont 41 coaches aviron santé certifiés et 68 formés en 2016)

#### 1.2 Organisation sport santé

Le groupe de travail sport-santé, composé de 10 membres (médecins, techniciens), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page décrivant l'aviron santé, ses objectifs et bienfaits, donnant des conseils pédagogiques et fournissant des références documentaires ([www.avironfrance.fr/sante](http://www.avironfrance.fr/sante)).

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération d'aviron a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2. Description de la discipline

L'aviron est un sport nautique qui consiste à propulser sur l'eau, en fonction de contraintes créées par le milieu (eau, vent, plan d'eau,...), un bateau à l'aide de rames (avirons). Les actions de base sont : propulser, assurer sa sécurité, s'équilibrer, s'orienter.

L'aviron est une activité adaptée à tous :

- portée (réduit les contraintes articulaires), en position assise ;
- complète (développe harmonieusement la force et l'endurance).

**L'Aviron Indoor** : une façon inédite de pratiquer l'aviron ! En cours collectifs rythmés et encadrés par un coach formé, cette activité est très complète et adaptée à tous les profils. Elle permet de solliciter à la fois le corps, le cœur et l'esprit. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous lors de séances rythmées en musique spécialement conçues en se faisant plaisir, tout en individualisant la pratique.

L'intensité peut être prédéfinie (cadence de 20-22 cps/min ou réglée sur une échelle de Borg, avec possibilité de parler en reprenant son souffle pendant la phase de retour), ce

qui permet de respecter les consignes d'entraînement en visualisant l'écran.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : l'accueil est possible pour les malvoyants et non voyants s'ils sont accompagnés
- audition : l'accueil est possible pour les sourds et malentendants s'ils sont accompagnés
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : de nombreuses adaptations existent selon les différents handicaps. L'encadrement est spécifiquement formé.
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée (dans un groupe restreint et avec un encadrement spécifiquement formé)
- équilibre : normal
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés (dans un groupe restreint et avec un encadrement spécifiquement formé)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : + à ++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à +++ (pratique santé avec animations)

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), l'aviron est classé 3C (composantes dynamique forte et statique faible). Mais cela dépend énormément du type de pratique.*
- intensité effort musculaire estimée : modérée à très intense, mobilisant de nombreuses masses musculaires (membres inférieurs, membres supérieurs et tronc) dans une motricité non habituelle en 2 phases (résistance et propulsion puis récupération).
- sollicitation mécanique du squelette : pas de sollicitations particulières sur le plan mécanique, l'aviron étant un sport en décharge. L'éducateur apprendra au pratiquant à bien placer le bassin pour respecter la courbure la plus naturelle du dos.

## 2.4 Espaces de pratique

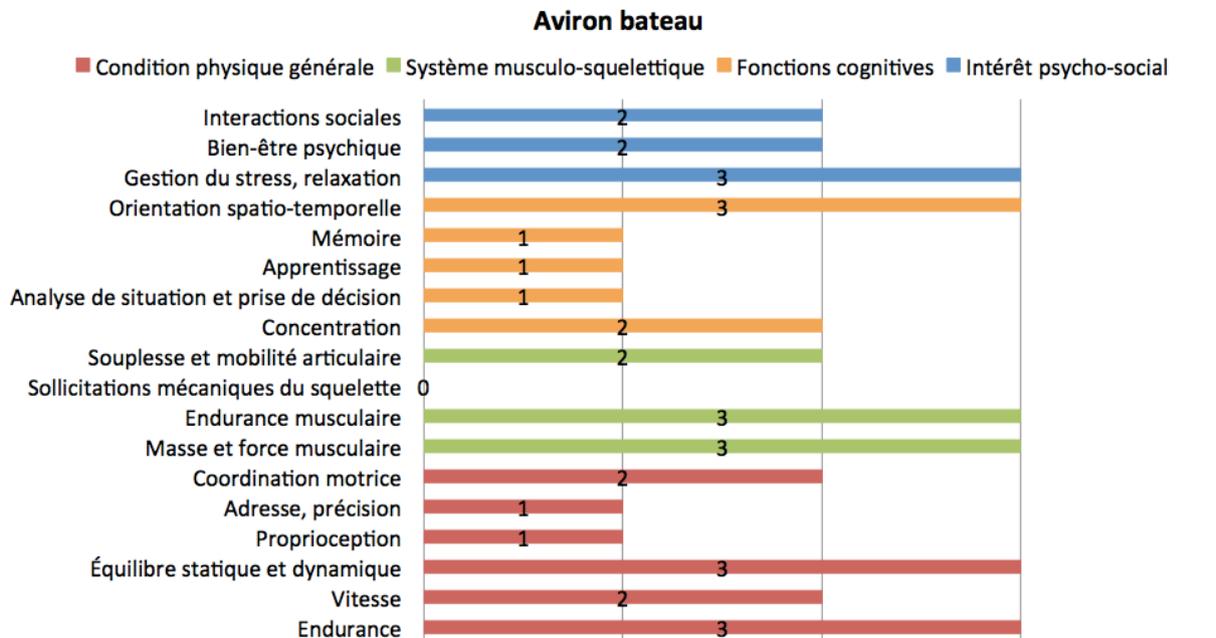
- en milieu naturel (lacs, canaux, rivières et mer) ;
- en salle (indoor) : sur un ergomètre ou sur tank à ramer ;
- des séances de préparation physique sont organisées toute l'année dans les clubs.

## 2.5 Matériel spécifique : matériel prêté par les clubs (bateau, avirons, gilets et matériels de sécurité, ergomètres)

## 2.6 Coût individuel annuel

- Cotisation et licence : de 15 à 300 €
- Matériel : tenue de sport traditionnelle pas trop ample et paire de baskets.

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

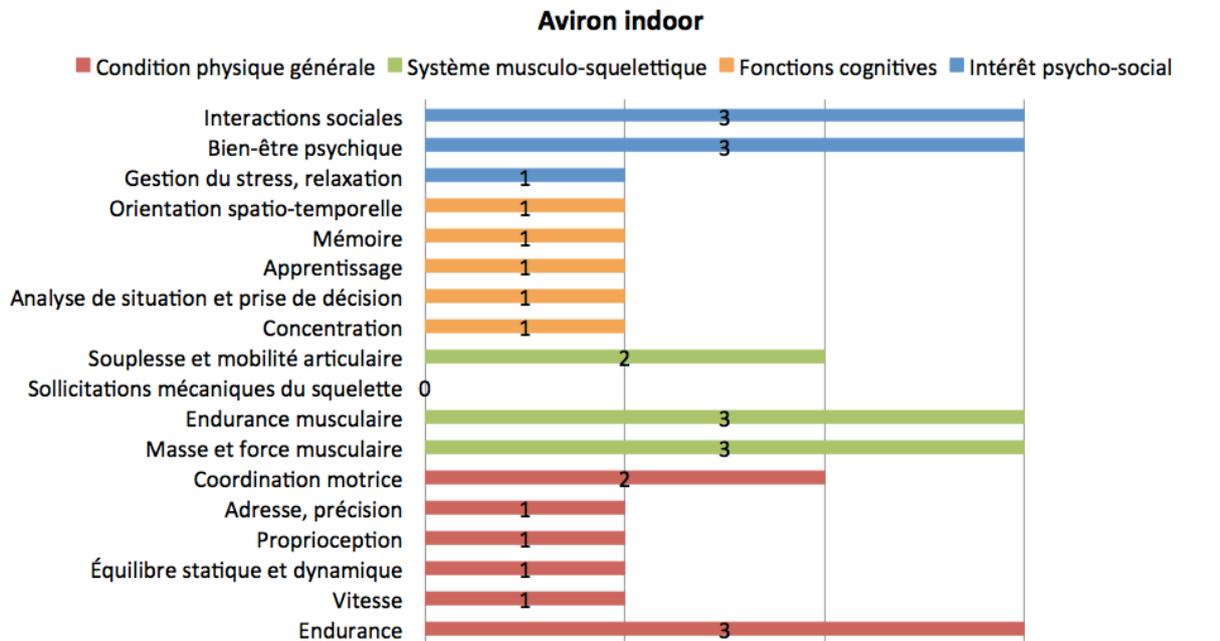


L'aviron est un sport de résistance à dominante cardiovasculaire (développe à la fois la force et l'endurance), qui mobilise de nombreuses masses musculaires (membres inférieurs, membres supérieurs, tronc).

Sport en décharge, il est moins indiqué pour maintenir le capital osseux.

L'aviron stimule les sens (vue, audition, toucher), la dimension spatio-temporelle (mode de déplacement inversé) et apporte le plaisir d'une pratique de glisse sur l'eau, en pleine nature, facteur important du bien-être psychologique (détente, relaxant).

Il se pratique en groupe, avec des adaptations individualisées.



## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Risques liés à l'environnement aquatique (noyade,...)
- Activité assise qui va mobiliser de nombreuses masses musculaires, mais en limitant les traumatismes ostéo-articulaires et musculo-tendineux (sport porté).

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

2. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>10</sup>
3. Définitives pour la pratique sur l'eau :
  4. personne ne sachant pas nager ou phobie de l'eau
  5. risque de malaise ou perte de connaissance d'étiologies variées (étudiées et appréciées au cas par cas : épilepsie non équilibrée, vertiges, troubles de l'équilibre...)
  6. troubles psychiques sévères
7. Temporaires :
  - phase aiguë de pathologie ostéo-articulaire, en particulier du rachis dorso-lombaire
  - lésions pleuro-pulmonaires évolutives

## 5. Publics cibles pour les protocoles

Le Coach Aviron Santé inscrit son action en cohérence d'une part avec le programme fédéral Aviron Santé décliné au niveau de son club et d'autre part avec la politique de santé publique (Agence Régionale de Santé, PNNS, INPES).

<sup>10</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

L'utilisation du Pass Aviron Santé permet au pratiquant, à son environnement médical et au Coach Aviron Santé d'individualiser la pratique et de suivre ses progrès.

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, quels que soient leur âge et leur pratique sportive antérieure.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire : exclusivement dans les créneaux Aviron Santé

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveaux 1 et 2

##### 5.2.2.2 Obésité : niveaux 1, 2 et 3

#### 5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate, cancers hématologiques) : niveaux 1, 2 et 3 (après accord et en lien avec le service d'oncologie)

#### 5.2.4 Maladies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA : niveau 1

##### 5.2.4.2 Coronaropathies : niveau 1 (après avis favorable du cardiologue)

##### 5.2.4.3 AOMI : niveaux 1 et 2 (après avis favorable du cardiologue)

##### 5.2.4.4 Porteurs de stimulateur cardiaque : niveaux 1 et 2 (après avis favorable du cardiologue)

#### 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

##### 5.2.5.1 Pathologies articulaires : polyarthrite rhumatoïde bien contrôlée par le traitement, arthrose (pour la gonarthrose : si l'effort est bien toléré)

##### 5.2.5.2 Lombalgies chroniques communes, en dehors des épisodes aigus

#### 5.2.6 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.6.1 Pathologies respiratoires (BPCO + asthme) : niveaux 1 et 2

##### 5.2.6.2 Dialysés et transplantés

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;

- maintien ou amélioration :
  - de la force musculaire ;
  - de la masse musculaire ;
  - de l'endurance musculaire ;
  - de la proprioception ;
  - de la souplesse ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, renforcement positif, détente) ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la concentration ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;

- maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
- maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
- augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration des rétractions post-chirurgicales ;
  - amélioration du drainage lymphatique ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - diminution de la fréquence des exacerbations et crises.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication obligatoire, non spécifique (le médecin peut utiliser s'il le souhaite le certificat type du pass aviron santé qui figure en annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>11</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- attestation de natation 50 mètres obligatoire pour la pratique bateau ;
- port du gilet de sauvetage recommandé pour la pratique d'initiation et la pratique aviron santé sur bateau ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :

<sup>11</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>12</sup>, respiratoires) ;
- limitations de certains mouvements,
- prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
  - 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 recommandé aux clubs aviron santé. Les éducateurs recommanderont tout de même aux pratiquants diabétiques d'apporter avec eux leur matériel.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- **l'évaluation de la condition physique** (avant le début de la pratique – au milieu et en fin de cycle) permet l'adaptation des pratiques aux besoins individuels (% FC Max ou échelle de Borg) et le suivi de la progression :
  - outil spécifique (équivalent du test de marche de 6 minutes) ;
  - test de force sur ergomètre (2 tests validés) ;
  - autres tests (tests validés par la commission médicale du CNOSF).
- le niveau d'intensité peut être régulé à travers deux composantes, qui conditionnent la vitesse de l'embarcation ou la puissance de l'ergomètre (Watt ou temps aux 500 m) : la force produite à chaque coup d'aviron et la fréquence (cadence) en coups d'aviron par minute (cps/min).

<sup>12</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- travail intermittent et non continu, dont la durée est également adaptée (suivi sur carnet d'entraînement)
- possibilité de travailler uniquement le haut du corps (ergomètre), avec une amplitude limitée pour les jambes

### 7.3 Adaptations par publics

- pratique pour les personnes atteintes d'un handicap moteur : 3 possibilités (bras seuls / bras + tronc / bras + tronc + jambes)

## 8. Protocoles d'activité

La FFA a élaboré des programmes « Aviron Santé », comportant des créneaux dédiés « Aviron santé » permettant la prise en compte des spécificités de ce public et se démarquant de l'approche compétitive par l'intensité, la cadence et le temps de travail préconisé. Ils seront utilement complétés par les conseils avisés d'un entraîneur.

- 5 programmes en bateau (objectifs de distances : 5, 10, 15, 20, 25 km), accessibles à partir d'une année au moins de pratique
- 4 programmes indoor sur ergomètre (objectifs de temps : 15, 30, 45, 60 min), accessibles également aux débutants
- 4 circuits de préparation physique générale (PPG) : séances au sol (mobilité articulaire, équilibre, renforcement musculaire et étirements)
- des conseils pour pratiquer en bonne santé l'aviron.

Ces programmes permettent aux pratiquants de retrouver progressivement une bonne condition physique, avec l'objectif qu'après cet accueil adapté ils puissent intégrer les créneaux de pratique « Loisir ». Il est conseillé de respecter les consignes figurant dans le carnet individuel d'entraînement (intensité, fiches techniques sur mobilité articulaire, équilibre, renforcement musculaire et étirements).

Si une séance ne peut être réalisée, elle peut être remplacée par de la natation ou de la course à pied (même durée) ou du vélo (doubler la durée).

Avant de démarrer le 1<sup>er</sup> cycle de créneaux Aviron Santé, un accueil préalable du pratiquant est réalisé par le Coach Aviron Santé. Mené dans le respect de la confidentialité, il doit cerner les besoins et les attentes du pratiquant tout en se basant sur les recommandations du médecin traitant. L'outil de communication : « Pass Aviron Santé » est transmis au pratiquant qui le présentera à son médecin traitant.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance aviron-santé (prévention primaire)

- **Durée** conseillée : de 15 à 140 minutes
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine (cycles de 36 semaines)
- **Avant le début de la séance** le Coach Aviron Santé évalue si l'ensemble des pratiquants du groupe est en capacité de suivre la séance.
- **Echauffement** (10 minutes) : d'intensité modérée (permettant de parler en aisance respiratoire – 70% de la FCMax)
- **Corps de séance** (15 à 120 minutes, selon les objectifs à atteindre) : d'intensité soutenue (permettant de parler en reprenant son souffle entre les phrases – 80% FCMax) ou alternance d'intensité modérée et soutenue

- **Retour au calme** (5 à 10 minutes) : d'intensité modérée (comprenant des étirements) – échanges sur le ressenti de la séance.
- **Après la séance** : il est conseillé de bien s'étirer et de boire de façon régulière tout au long de la journée.

## 8.2 Axes de travail selon les pathologies

- **Durée** conseillée : 30 à 120 minutes selon le niveau
- **Fréquence** : 2 séances minimum par semaine
- **Avant le début de la séance** le Coach Aviron Santé évalue si l'ensemble des pratiquants du groupe est en capacité de suivre la séance.
- **Echauffement** (10 minutes) : d'intensité modérée (permettant de parler en aisance respiratoire – 70% de la FCMax)
- **Corps de séance** :

	Travail aérobic	Renforcement musculaire	Mobilité articulaire	Equilibre	Coordination
<b>Pathologies cardio-vasculaires</b>	+++	++	++	+	++
<b>Pathologies respiratoires</b>	+++	++	++	+	++
<b>Pathologies métaboliques (obésité, diabète, syndrome métabolique)</b>	+++	++	+++	+++	+++
<b>Pathologies ostéo-articulaires</b>	++	++	+++	+++	+++
<b>Cancers</b>	+++	+++	++	++	++

- **Retour au calme** (5 à 10 minutes) : d'intensité modérée (comprenant des étirements) – échanges sur le ressenti de la séance.
- **Après la séance** : il est conseillé de bien s'étirer et de boire de façon régulière tout au long de la journée.

## 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers

- **Matériel** : ergomètre, tank à ramer, bateaux stables (yoles, double canoë, planches à ramer, etc.), élastiques, swiss ball, matériel pilates, etc.
- **Effectif des groupes** : 12 pratiquants maximum
- **Intensité** contrôlée par cardio-fréquencemètre et échelle de Borg adaptée (évaluation subjective de l'effort)
- **Principes pédagogiques et adaptations** : pédagogie différenciée (individualisation aux spécificités de chaque pratiquant)
  - permettre un accompagnant et/ou favoriser l'entraide ;
  - limiter au maximum le portage des bateaux (prévoir des remorques adaptées) ;
  - le ponton doit être accessible (possibilité d'aménagement pour favoriser les transferts) ;
  - l'attention est portée sur la symétrie du geste et particulièrement en pointe pour éviter les douleurs aux articulations et au dos ;

- favoriser des étirements de grandes amplitudes dans la région de l'épaule en variant régulièrement les exercices.
- **Contenus des séances :**
  - prolonger les entraînements en salle pour reconditionner les pratiquants, éviter le froid et favoriser la pratique sur l'eau dès que possible, en privilégiant les sorties par beau temps ;
  - débuter dans des bateaux stables pour aller progressivement vers l'autonomie de pratique en double et/ou bateau individuel (niveau aviron d'argent) ;
  - alterner des séances de type intermittent avec des pyramidales pour limiter la monotonie et favoriser la récupération ;
  - respecter la progressivité des programmes du carnet d'entraînement.

#### 8.4 Protocole pour l'accueil de seniors

- **Matériel :** ergomètre, tank à ramer, bateaux stables (yoles, double canoë, planches à ramer, etc.), élastiques, swiss ball, matériel pilates, etc.
- **Effectif des groupes :** 12 pratiquants maximum
- **Intensité** contrôlée par cardio-fréquence-mètre et échelle de Borg adaptée (évaluation subjective de l'effort)
- **Principes pédagogiques et adaptations :** pédagogie différenciée (individualisation aux spécificités de chaque pratiquant)
  - permettre un accompagnant et/ou favoriser l'entraide ;
  - limiter au maximum le portage des bateaux (prévoir des remorques adaptées) ;
  - le ponton doit être accessible (possibilité d'aménagement pour favoriser les transferts) ;
  - l'attention est portée sur la symétrie du geste et particulièrement en pointe pour éviter les douleurs aux articulations et au dos ;
  - l'éducateur sera attentif aux problèmes éventuels de coiffe des rotateurs, très fréquents à cet âge ;
  - favoriser des étirements réguliers à chaque séance, en position debout avec l'aide d'appuis.
- **Contenus des séances :**
  - prolonger les entraînements en salle pour reconditionner les pratiquants, éviter le froid ;
  - débuter chaque séance progressivement par des exercices d'assouplissements ;
  - favoriser les exercices d'équilibre et de prévention des chutes au sol ;
  - apprendre à monter en bateau en utilisant les ergomètres et si possible le tank à ramer ;
  - débuter dans des bateaux stables pour aller progressivement vers l'autonomie de pratique en double avec l'aide d'un pratiquant expérimenté;

- alterner des séances de type intermittent avec des pyramidales pour limiter la monotonie et favoriser la récupération ;
- respecter la progressivité des programmes du carnet d'entraînement.

## **9. Références bibliographiques « santé et aviron »**

1. Thèse de Doctorat en médecine par Mr CARNOT Brice : « Quelle est la distribution des pathologies générées en tout ou en partie pour la pratique de l'aviron en France ? »
2. Thèse de Doctorat en médecine par Mr APPEL Matthieu : « Programme d'Entraînement Personnalisé sur Rameur pour des patients porteurs d'un cancer : retour sur une expérience strasbourgeoise pour 18 patients. Effets sur les paramètres physiologiques et la qualité de vie. »
3. Protocole d'Aviron Adapté chez l'Artériopathe : Professeur Pierre ABRAHAM  
Laboratoire d'Explorations Fonctionnelles de l'Exercice Centre Régional de Médecine du Sport CHU d'Angers

## **10. ANNEXES**

### **10.1 Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication**

**Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication (extrait du Pass Aviron Santé)**

 **Certificat médical**

**de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.**

Je soussigné(e) .....  
 docteur en médecine exerçant à .....  
 certifie avoir examiné ce jour M., Mme., .....  
 né(e) le .....

Et n'avoir constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents, contre-indiquant la pratique de l'Aviron auprès d'un club labellisé Aviron Santé et sous l'encadrement pédagogique d'un Coach Aviron Santé.

Précisez impérativement les recommandations médicales ci-dessous à l'attention du Coach Aviron Santé :

> **TYPES DE MOUVEMENTS LIMITÉS EN**

- Amplitude     Vitesse     Charge     Posture

.....  
 .....

> **CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC**

- le milieu aquatique  
 des conditions atmosphériques particulières (à préciser)

.....  
 .....

> **TYPES D'EFFORTS LIMITÉE EN**

- Endurance (long et peu intense)     Résistance (puissant)  
 vitesse (bref et intense)

.....  
 .....

Autres précautions et/ou préconisations pour la pratique de l'Aviron

.....  
 .....



Certificat établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire valoir ce que de droit.

Fait à.....le.....  
 Signature du Médecin

## Fédération française de badminton

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle comportant **2 disciplines** (badminton et jeu de volant) et plusieurs types d'activité (simple, double hommes, double dames, double mixte, rencontres par équipes, pratique pour personnes en situation de handicap physique, auditif ou mental, en lien avec les fédérations handisport et sport adapté)

Siège : 9-11, avenue Michelet 93583 Saint-Ouen cedex – (Tél : 01 49 45 07 07)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 180.000 licenciés (dont 60.000 compétiteurs et 1.800 > 60 ans)
- 1.800 clubs
- 250 éducateurs (DE, BE) et plusieurs centaines d'encadrants titulaires de diplômes fédéraux

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, cellule restreinte composée de médecins, techniciens et élus, établit des liens avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page « Badminton pour tous » montrant la pratique proposée aux séniors, aux personnes en situation de handicap (<http://www.ffbad.org/badminton-pour-tous/tous-au-bad/>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le badminton est un sport de raquette qui oppose soit deux joueurs, soit deux paires, placés dans deux demi-terrains séparés par un filet. Les joueurs marquent des points en frappant un volant à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le demi-terrain adverse. La discipline combine :

- des déplacements sur toute l'aire de jeu (35 m<sup>2</sup> en simple, et 20 m<sup>2</sup> par joueur en double) sans contact direct avec l'adversaire ;
- la frappe du volant (5 grammes) à l'aide d'une raquette (moins de 100 grammes), ne nécessitant au minimum qu'une force physique très modérée.

C'est un sport complet, toutes les masses musculaires étant sollicitées, ainsi que l'équilibre, les réflexes, la coordination spatio-temporelle, la tactique et la stratégie.

Le badminton peut être pratiqué, y compris en compétition, dans une plage d'aptitudes physiques très étendue, tout en restant dans tous les cas ludique et profitable à la santé.

Son apprentissage initial est particulièrement facile, et le niveau de jeu nécessaire pour pouvoir profiter de son aspect ludique est atteint en quelques séances.

L'intrication fréquente entre la pratique compétitive et la pratique dite « loisir » permet à chacun de trouver une opposition (un camp vainqueur et un camp vaincu), facteur de motivation pour certains. Mais il est également possible (ce qui est intéressant pour les publics Sport-santé) que les échanges soient au contraire prolongés à volonté sans recherche de débordement de l'autre joueur (pratique du « duo » plutôt que du « duel »).

Au total, les aptitudes physiques et psychologiques nécessaires sont au minimum à peine plus élaborées que celles utilisées lors de la marche (vitesse, coordination), mais permettent de profiter de l'aspect éminemment ludique de cette activité.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense (la plage d'intensité est très étendue et varie en fonction du type de pratique et de la maîtrise technique)  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le badminton est classé IC (composantes dynamique forte et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, sollicitant les groupes musculaires de l'ensemble du corps, avec une légère asymétrie latérale (principalement des membres supérieurs, le membre non-raquette étant cependant sollicité en contrepoids)
- sollicitation mécanique du squelette : faible à intense

### 2.4 Espaces de pratique :

Essentiellement en intérieur (gymnase) du fait de la grande sensibilité du volant au vent. Une pratique extérieure reste possible (avec des volants spécifiques), selon les conditions météorologiques. Des pratiques apparentées avec des volants étudiés spécifiquement existent également (speedminton).

La pratique se fait le plus souvent en clubs dans des gymnases publics. Il existe aussi une pratique minoritaire dans des installations privées.

Pour pouvoir accueillir de nouvelles pratiques sport santé, il va falloir envisager toutes les possibilités de pratiques externalisées (dans certaines régions, saturation des lieux de pratique habituels).

### 2.5 Matériel spécifique :

Les qualités et les prix des raquettes et des volants varient en fonction du niveau de pratique, mais restent de toute façon accessibles au plus grand nombre.

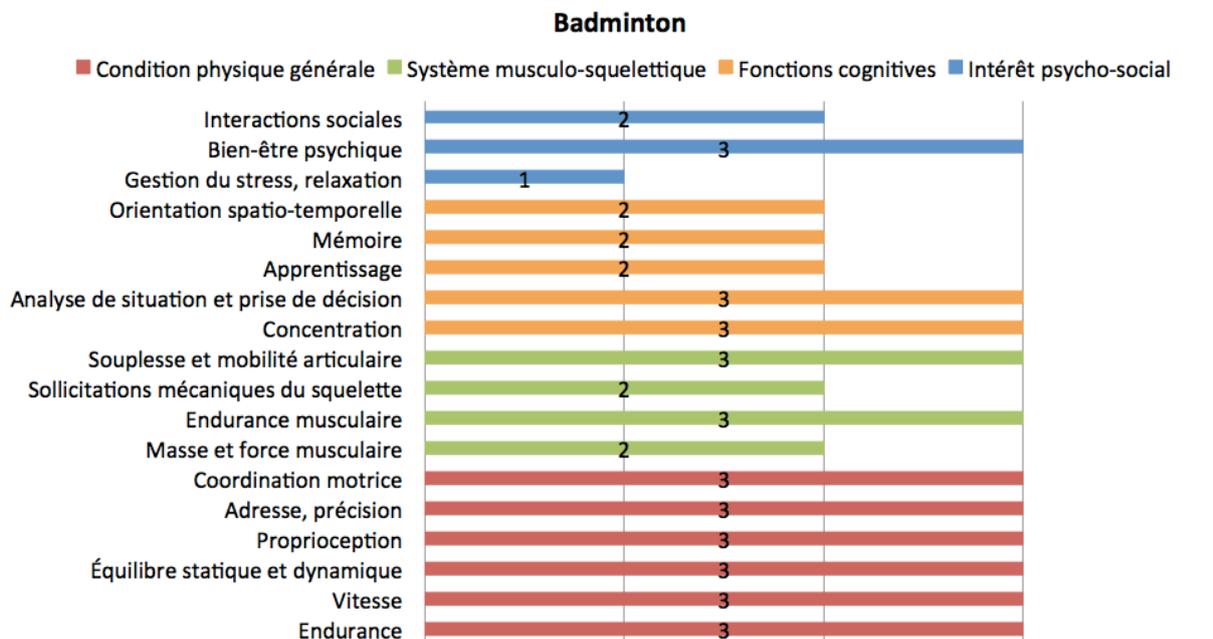
### 2.6 Coût individuel annuel :

Le coût modéré du matériel indispensable met la pratique du badminton à la portée de la très grande majorité de la population :

- matériel spécifique « d'entrée de gamme mais déjà satisfaisant » (chaussures + raquette) : 40 €
- licence : environ 50 €
- cotisation : de 0 € à 80 € selon le club, la région et le projet associatif
- soit un coût total pour rentrer dans l'activité compris entre 90 € et 170 € / an

A noter que de nombreux clubs proposent un prêt de matériel pour essayer l'activité.

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



La pratique collective est indispensable (sport d'opposition) : les adversaires sont aussi des partenaires (en double).

La mixité (sexes, générations) est la règle dans les clubs.

Intérêt des sollicitations très variées des qualités physiques, psychiques et sociales (notamment pour la prévention des effets du vieillissement).

## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- traumatologie non spécifique
- risque (rare) de pathologies tendineuses (coiffe des rotateurs et tendon d'Achille) et articulaires (changements de direction).

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

##### 8. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>13</sup>

Parmi les publics susceptibles de pratiquer une activité physique, très peu se verront contre-indiquer le badminton, peu nécessiteront des limitations à leur pratique.

### 5. Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, quel que soit l'âge (de 4-6 ans selon la coordination motrice à plus de 70 ans (dernière catégorie des compétitions internationales) et quel que soit le sexe (en dehors de la grossesse).

#### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

Il n'y a pas de publics cibles spécifiques autre que les personnes désirant ou nécessitant la reprise ou le maintien d'une activité physique. Les possibilités physiques des joueurs déterminent leur niveau de pratique, autorégulée dans la plus grande majorité des cas.

Le badminton est à priori accessible à tous les groupes des quatre thématiques (prévention des effets du vieillissement, pathologies cardio-vasculaires, pathologies métaboliques et cancers). Il est probable que ceux de la thématique « Prévention du vieillissement » seront ceux chez qui la pratique régulière du badminton sera généralement le plus profitable.

Pour les pathologies chroniques, il n'y a pas de volonté d'avoir des créneaux spécifiques. Toutefois les clubs sont très ouverts et peuvent accueillir individuellement parmi leur public de créneaux loisirs, par extension de la diversité existante des pratiquants, des personnes atteintes de maladie métabolique (obésité, diabète...).

##### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1, 2 et 3

9. Seniors de plus de 55 ans physiquement actifs (compétiteurs ou pratiquants loisirs) : pratique traditionnelle
10. Seniors pré-fragiles (sédentaires, porteurs de maladies chroniques, sous traitement médicamenteux...) : pratique santé / bien-être
11. Seniors fragiles, en perte d'autonomie : pratique adaptée en établissement d'accueil, sous contrôle de l'équipe soignante

##### 5.2.2 Pathologies métaboliques

###### 5.2.2.1 Diabète de type 2

###### 5.2.2.2 Obésité

<sup>13</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

**5.2.3 Cancers** : en rémission, sur projet coordonné entre le club et les équipes soignantes

**5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires**

**5.2.4.1 HTA** : niveau 1

**5.2.5 Pathologies de l'enfant**

**5.2.5.1 Métaboliques**

**5.2.5.1.1 Diabète de type 1**

**5.2.5.1.2 Obésité**

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires** :
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;

- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids ;
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>14</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (en cas de pratique extérieure).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;

<sup>14</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>15</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - reprise progressive chez les personnes de plus de 40 ans, en limitant en particulier les sauts et en réalisant un échauffement sérieux, afin de prévenir les tendinopathies et ruptures tendineuses
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- les adaptations doivent permettre de garder l'aspect ludique et gratifiant (et le maintien d'un minimum de contrôle) :
  - taille du terrain (réduit la composante dynamique) : sans rien modifier des installations habituelles, il est possible d'adapter l'effort physique que va fournir le pratiquant en réduisant la surface de jeu en fonction de ses aptitudes physiques (l'aire de jeu étant divisée en plusieurs zones que l'on peut exclure à volonté si un joueur manque de possibilités de déplacement) ;

<sup>15</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- hauteur du filet : 1m55 à 1m40 (hauteur mini-bad) ;
- volant remplacé par ballon de baudruche (enfants / EHPAD) puis par balle en mousse ;
- mini-raquettes ;
- pratique en double (1<sup>ère</sup> mesure d'adaptation pour les seniors).
- concernant les débutants sédentaires, l'intensité de pratique s'autorégule facilement.

## 8. Protocoles d'activité

S'il existe un schéma d'entraînement habituel (échauffement progressif, enchaînements de matchs entrecoupés de périodes de repos pendant une durée moyenne de deux heures, deux fois par semaine) majoritaire chez les joueurs de club, il n'est pas possible ni souhaitable de définir une séance type dans le cadre du sport-santé, la pratique du badminton devant et pouvant justement être très largement adaptée aux possibilités physiques individuelles des publics cibles.

Il est difficile de décrire des conditions de pratiques préconisées au cas par cas : il faudrait prévoir autant de protocoles que de niveaux d'aptitudes physiques. Il nous semble que c'est au thérapeute prescripteur de l'APS de prévoir pour son patient l'intensité maximum qu'il ne doit pas dépasser. Le badminton permet une pratique dans une gamme extrêmement étendue d'aptitudes physiques, ce qui en est une caractéristique essentielle.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée** conseillée : de 45 minutes à 2 heures (temps de travail entrecoupé de temps de repos)
- **Fréquence** : 1 à 5 séances par semaine (mais limitation le plus souvent à 2 séances hebdomadaires du fait de la disponibilité des installations et du souhait de la majorité des pratiquants)
- **Echauffement** : il peut s'agir d'échauffement spécifique comme de pratique adaptée d'emblée (échanges répétés de frappes progressivement longues et hautes sur l'adversaire, permettant un échauffement musculaire et une mobilité articulaire progressifs)
- **Corps de séance** : fonction de la condition physique. Importance de l'hydratation. Selon l'engagement physique et la fréquentation de la salle, des périodes de repos sont réalisées pendant la séance.
- **Retour au calme** : sessions d'étirements

### 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors dépendants en EHPAD : action expérimentale (Moselle) en voie de diffusion nationale

- **Durée** conseillée :
- **Fréquence** : 1 séance par semaine
- **Groupe** de 20 personnes âgées dépendantes (niveau 3), encadré par un animateur formé  
Délivrance d'une licence et rencontres amicales (sentiment d'appartenir à un groupe)
- **Matériel adapté** (mini raquette, balle en mousse)

- **Corps de séance :**
  - contenus en cours de finalisation, s'appuyant sur le mini-bad (fiches pédagogiques, fondamentaux technico-tactiques) et sur un travail de l'équilibre ;
  - l'activité sera à adapter individuellement aux capacités psychomotrices de chaque « résident », avec une planification possible.
  - la finalité est d'amener le pratiquant à un échange badminton (même en fauteuil roulant).

**8.3 Protocole pour l'accueil de jeunes diabétiques de type 1** (action expérimentale lancée en 2015, reposant sur le partenariat entre la fédération, l'association Solibad (Badminton Sans Frontières) et l'Association Aide aux Jeunes Diabétiques (AJD) : « Smash ton diabète » )

- **Objet :** permettre aux enfants et adolescents diabétiques de type I de pouvoir pratiquer le badminton dans des clubs de badminton agréés de leur région avec des encadrants formés et à leur écoute.
- **Objectifs :**
  - sensibiliser le grand public à la maladie, faire prendre conscience que les jeunes diabétiques sont des personnes comme les autres
  - sensibilisation au dépistage
- **Effets attendus :** assurer un équilibre physique et psychologique aux jeunes malades, contribuant à l'amélioration sensible de leur qualité de vie (sport très ludique)

**9. Références bibliographiques « santé et badminton »**

Pas de publications connues

**10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de basket-ball

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique par équipe (délégation de service public) – comportant **1 discipline** et plusieurs types d'activité (5x5, 3x3), plage (Beach Basket) handicap et sport adapté (en lien avec FFH et FFSA), divers concours (lancer franc, tirs, parcours de dextérité...)

Siège : 117 rue du Château des Rentiers - 75013 Paris (Tél : 01 53 94 25 00)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 640.000 licenciés (dont environ 100 licences exclusivement Basket Santé)
- 4.500 clubs (dont 80 clubs mettent en place du Basket Santé)
- 15.000 éducateurs (dont 120 ont l'UC animateur Basket Santé)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission Basket Santé, composée de 10 membres (médecins, techniciens et bénévoles), est en lien avec la Commission Fédérale Médicale et les autres instances fédérales.

La FFBB est impliquée au niveau national depuis 2012 et Basket Santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération.

Le site internet comporte des pages spécifiques Basket Santé : <http://www.ffbb.com/ffbb/basketsante/accueil>

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2. Description de la discipline

Le basket-ball est un sport collectif opposant deux équipes qui ont pour objectif de lancer un ballon rond de taille moyenne dans une cible en hauteur (panier), sur un terrain de petite dimension.

La pratique adaptée « Basket Santé » comporte 3 niveaux (validés par des labels attribués par la fédération), proposés en fonction de la mobilité des personnes :

- **Niveau 1** : aucune mobilité exigée, la pratique se fait en position assise, allongée ou debout, avec un travail sous forme de jeu. L'encadrement est assuré par un entraîneur diplômé STAPS APA.
- **Niveau 2** : mobilité et déplacements réduits. La pratique se fait sous forme d'ateliers, de parcours et de jeux. L'encadrement est assuré par un entraîneur ayant validé la formation « animateur Basket Santé ».
- **Niveau 3** : prévention primaire pour des personnes ayant une autonomie de mobilité et de déplacements. La pratique est sous forme de jeu en 3x3 sans saut et sans contact. L'encadrement est assuré par un entraîneur ayant validé la formation « animateur Basket Santé ».

#### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale ou malvoyant
- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : la pratique est adaptée pour les personnes ayant un handicap
- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : les personnes ayant des troubles modérés de l'équilibre peuvent bénéficier d'adaptations
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : + à ++++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++ (pratique collective et coopérative avec mixité de sexe et de génération)
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense, selon le niveau d'adaptation  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le basket-ball se situe dans la catégorie 1C (composantes dynamique forte et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, sollicite les groupes musculaires de l'ensemble du corps (pour les personnes conservant une mobilité), avec un travail asymétrique pour les membres supérieurs (le membre opposé étant en contrepoids).
- sollicitation mécanique du squelette : modéré à intense, selon le niveau d'adaptation

## 2.4 Espaces de pratique

L'intervenant Basket Santé peut réaliser l'activité soit au sein d'un club labellisé, soit en partenariat avec un club labellisé dans un établissement spécialisé ou une collectivité (salle ou gymnase ou terrain de plein air libre d'accès (playground)).

## 2.5 Matériel spécifique

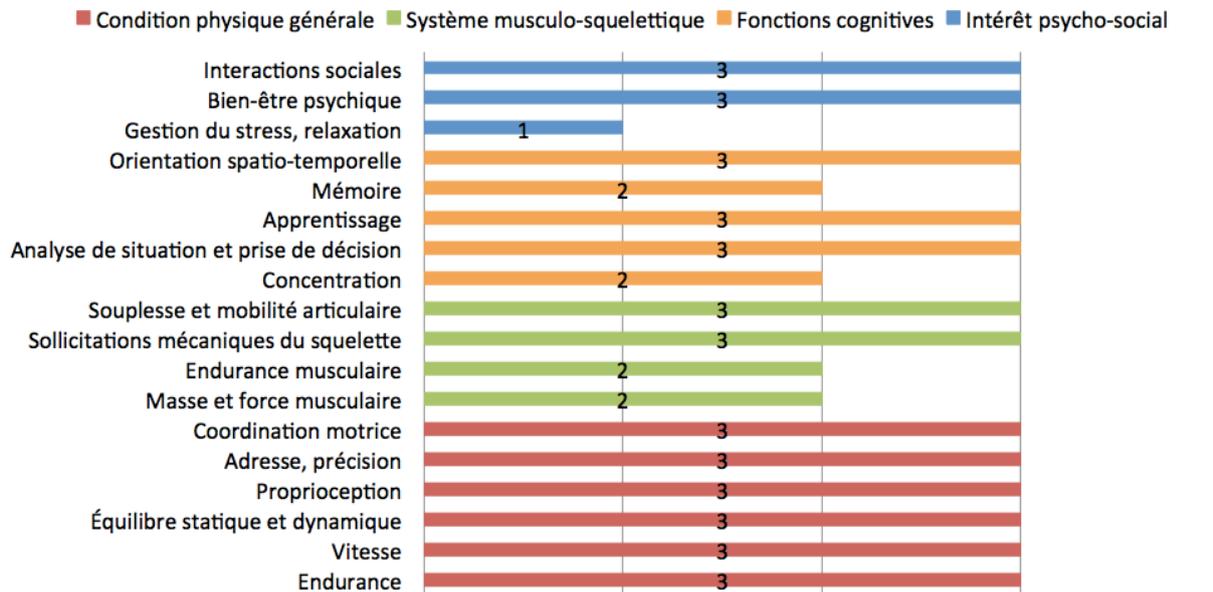
- matériel individuel : tenue de sport ordinaire
- matériel collectif (fourni par le club) : kit Basket Santé comprenant des supports d'interventions, un but de basket spécifique à large diamètre (transportable – réglable en hauteur de 1m20 à 2m40) des ballons de tailles et de textures différentes (dont mousse et swissball), une échelle de rythmes.

## 2.6 Coût individuel annuel

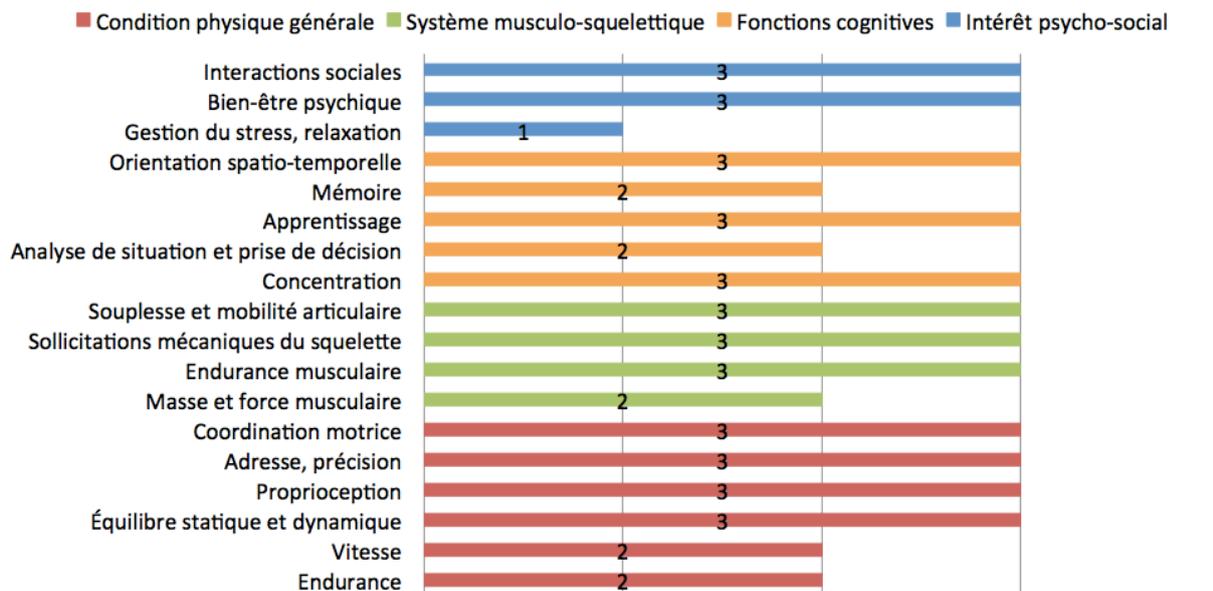
- Licence Basket Santé 50€ + cotisation à l'association

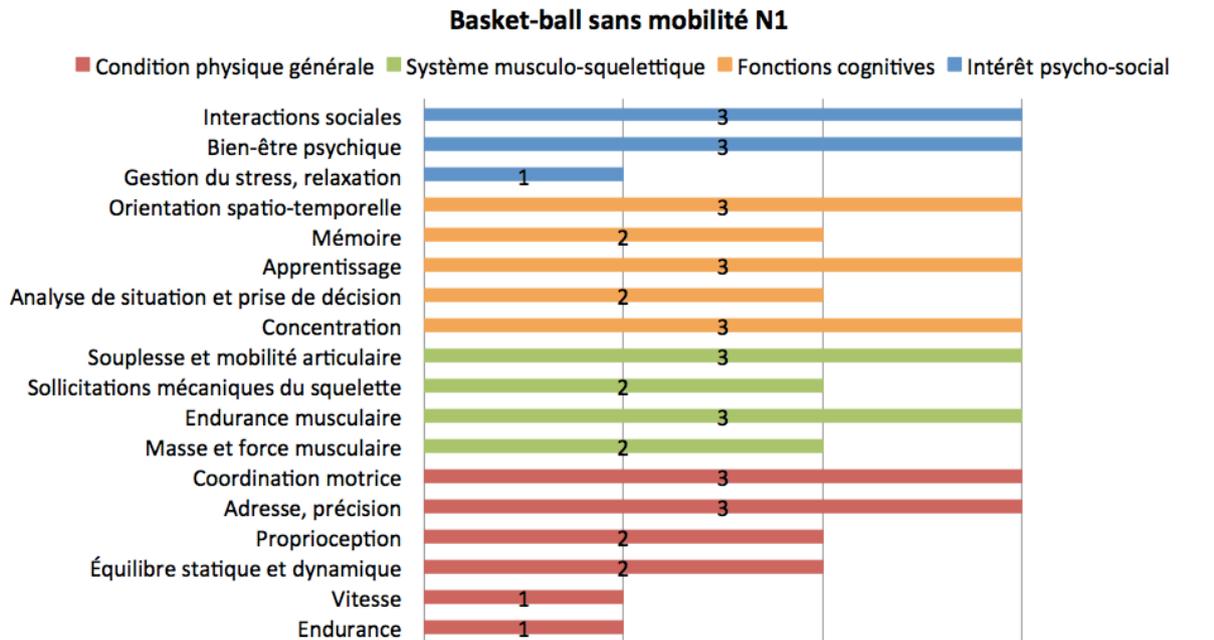
### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

#### Basket-ball avec mobilité N3



#### Basket-ball avec mobilité réduite N2





## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les risques liés à la pratique traditionnelle (liés essentiellement aux sauts (chevilles, genoux) et aux contacts (coups par le ballon ou des coudes – et traumatismes des doigts) sont considérablement réduits par l'adaptation des règles spécifiques Basket Santé qui interdisent les sauts et les contacts et utilisent des ballons de textures molles.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

12. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>16</sup>

La pratique étant très adaptée, il n'y a pas de contre-indication spécifique.

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Tous les publics sont concernés à partir de 5 ans, sans restriction d'âge, de sexe, de degré de sédentarité, de niveau de pratique, de condition physique ni de situation sociale.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

Compte tenu des adaptations de pratiques importantes, aucune pathologie n'est exclue a priori. La démarche est l'adaptation de la pratique à la personne et à ses capacités.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

<sup>16</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5.2.2 Pathologies métaboliques

5.2.2.1 Diabète de type 1 et 2 : niveaux 1 et 2

5.2.2.2 Obésité : niveaux 1 et 2

## 5.2.3 Cancers : niveaux 1 et 2 (après accord du chirurgien et de l'oncologue)

## 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

5.2.4.1 HTA : niveau 1

5.2.4.2 AOMI : niveaux 1 et 2 (après accord du cardiologue)

5.2.4.3 Stimulateur cardiaque : niveaux 1 et 2 (après accord du cardiologue)

5.2.4.4 Coronaropathie : niveaux 1 et 2 (après accord du cardiologue)

## 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

5.2.5.1 Arthrose (gonarthrose, coxarthrose)

5.2.5.2 Lombalgies chroniques

5.2.5.3 Ostéoporose

## 5.2.6 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

5.2.6.1 Maladie d'Alzheimer, schizophrénie (en dehors des épisodes aigus), autisme, dépression

5.2.6.2 Asthme

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.

- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques** :
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires** :
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers** :
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie ;
  - amélioration des fonctions cognitives sociales (capacités aux interactions sociales).
- **pathologies respiratoires :**
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>17</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>18</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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 ;

<sup>17</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>18</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- l'animateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage.
- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- les animateurs Basket Santé ont accès à une base de données incluant des fiches pathologiques, des fiches techniques, le règlement du 3x3 Basket Santé, les tests, fiches d'évaluations et de suivi ;
- une évaluation individuelle (initiale, en milieu et en fin de cycle), portée sur une fiche individuelle et comprenant des tests de souplesse, d'équilibre et d'adresse, permet d'adapter la pratique proposée. La fiche individuelle permet également de noter les APS dans la vie quotidienne et les informations utiles liées à la pathologie ;
- l'adaptation est réalisée à travers 3 niveaux de pratique, en fonction du degré d'autonomie de mobilité (le niveau 1 correspond à la moins grande autonomie) :

Niveau 1 Prévention tertiaire	Niveau 2 Prévention secondaire et pathologies non invalidantes	Niveau 3 Prévention primaire Tous publics
Cible adaptée (basse) Ballons adaptés (tailles et textures) Plots Salle ou gymnase Gestuelle Possibilité d'activité assise ou allongée (hôpital) : toutes postures – pas de mobilité exigée	Cible normale ou adaptée (basse) Ballons basket et/ou ballons adaptés (tailles et textures) Plots – Echelle de rythmes Salle ou gymnase ou playground Gestuelle – équilibre – coordination – endurance (ateliers – parcours – jeux) Posture debout ou assis - mobilité	Cible normale Ballons basket et ou ballons adaptés Plots – Echelle de Rythme – Dossards Gymnase ou playground Gestuelle et confrontation 3x3 adapté sans saut - sans contact Posture debout ou assis (fauteuil) mais autonomie de la mobilité

- la durée du cycle de pratique dépend des pathologies ;
- adaptation du matériel (livré en kit aux clubs Basket Santé) : plusieurs ballons plus souples (pouvant aller si besoin jusqu'à des ballons en peluche), cible (panneau) large et abaissée ;
- adaptation des règles (pas de saut ni de contact, pratique sur ½ terrain, pas de poste de jeu défini, matchs avec objectifs différents, hauteur du panier pour permettre une logique de réussite et de progrès) ;
- il est possible de mélanger des personnes en fauteuil et des personnes debout ;
- l'individualisation se fait par des séquences de travail individuel (dribble, équilibre, gainage, coordination, dissociation, travail sur les compétences cognitives) qui précèdent la phase collective de jeu.
- toutes les adaptations permettent de conserver les gestes et principes fondamentaux basket.

### 7.3 Adaptations par publics : voir chapitre 8 ci-dessous

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance Basket-Santé (prévention primaire)

- **Session** de 3 à 12 mois ;
- **Durée** conseillée : 1h30, incluant les pauses (soit 45 minutes actives) ;
- **Groupe** : de 8 à 12 personnes
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **Echauffement** : 10 à 15 minutes (cardio-respiratoire et musculo-articulaire)
- **Corps de séance**
- **Retour au calme** : 10 minutes
- **Après la séance** : convivialité, échanges

### 8.2 Protocole pour l'accueil de « seniors » :

L'animateur devra cerner les motivations et être à l'écoute.

- **Durée** conseillée : 45 minutes à 1h
- **Groupe** homogène (motricité, âge) de 16 personnes maximum
- **Corps de séance** : exercices individuels et jeux en opposition et coopération (sans compétition), afin de développer endurance, souplesse, équilibre et renforcement musculaire. Intensité modérée.
- **Retour au calme** : phase de détente et d'étirements
- **Consignes** : hydratation régulière

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de diabète de type 2 :

- Séances à heures régulières, de préférence 1 à 3 heures après le repas
- **Durée** conseillée : 30 minutes minimum

- **Avant le début de la séance** : l'animateur sera attentif au chaussage et tout au long de la séance aux signes précurseurs d'hypoglycémie
- **Corps de séance** : activités sollicitant amplitude, souplesse, équilibre. Pauses régulières avec récupération complète. Intensité modérée.
- Les adaptations dépendent des traitements et du risque d'hypoglycémies induites
- **Retour au calme** : relaxation
- **Consignes** : voir 7.1.3, hydratation régulière

#### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes obèses :

- **Durée** conseillée : 1h minimum
- **Avant le début de la séance** : l'animateur sera attentif au chaussage
- **Echauffement** long
- **Corps de séance** : renforcement musculaire, en particulier des membres inférieurs (pour soulager la contrainte articulaire). Intensité modérée. Courses droites, sans changements de direction.
- **Retour au calme** : étirements
- **Consignes** : donner du plaisir, conseiller d'associer l'activité physique dans la vie quotidienne

#### 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers :

- **Durée** conseillée : 45 à 60 minutes
- **Groupe** de 12 personnes maximum
- **L'animateur** sera à l'écoute pour adapter l'activité à l'état de la personne et à son ressenti (douleurs notamment)
- **Corps de séance** : ludique (amplitude, mouvement équilibre, posture, relâchement, travail respiratoire)
- Intensité modérée (après une période de progressivité pour permettre aux personnes de retrouver confiance en leurs capacités)
- **Retour au calme** : détente et relaxation

#### 8.6 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'AOMI :

- **Echauffement** : aérobic (par temps froid augmenter la durée)
- **Corps de séance** :
  - adaptation des déplacements (marche de préférence) ;
  - rotation dans les ateliers d'intensité modérée, reprenant les gestes et fondamentaux du basket : nombre restreint de séries (1 à 2) et nombre élevé de répétitions (10 à 12) ;
  - travail intermittent en-dessous du seuil de la douleur ;
  - récupération complète entre 2 phases de travail

#### 8.7 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'HTA :

- **Durée** conseillée : 60 minutes

- **Groupe** : 15 personnes environ
- **Echauffement** : progressif
- **Corps de séance** : endurance, renforcement musculaire et contrôle de la respiration seront privilégiés. Intensité modérée.
- **Consignes** :
  - favoriser l'hydratation avant pendant et après l'effort (surtout si traitement diurétique et/ou vasodilatateur) ;
  - en cas de prise de bêtabloquant, contrôle de l'intensité d'effort par la mesure de l'essoufflement.

## 8.8 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies ostéo-articulaires :

### 8.8.1 Lombalgies chroniques

- **Durée conseillée** : 30 à 60 minutes
- **Avant le début de la séance** : l'animateur sera attentif au chaussage et tout au long de la séance sera à l'écoute pour adapter l'activité à l'état de la personne et à son ressenti (douleurs notamment)
- **Corps de séance** : travail de proprioception et de renforcement musculaire (gainage de la ceinture abdomino-lombaire, muscles profonds du dos), étirements des ischio-jambiers, assouplissement des muscles fléchisseurs de la hanche.
- Intensité modérée, temps de récupération suffisant entre les exercices.
- **Consignes** : éducation aux bonnes postures

### 8.8.2 Ostéoporose

- Renforcement musculaire (exercice en charge, contre résistance)
- Travail de l'équilibre

### 8.8.3 Arthrose

- Limiter les contraintes mécaniques et changements de direction (arthrose)

## 8.9 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'asthme :

- **Durée conseillée** : 45 à 60 minutes
- **Echauffement et retour au calme** très progressifs
- **Corps de séance** : activités d'endurance, travail musculaire et respiratoire. Intensité modérée
- **Retour au calme** : relaxation
- **Consignes** :
  - En cas de réaction à l'air froid et sec : réchauffer et humidifier l'air inspiré (écharpe) ;
  - Arrêter l'activité en cas de signes précurseurs de crise ;
  - Reprendre l'activité dès que les signes cliniques ont disparu.

#### **8.10 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies psychiatriques :**

- **Durée** conseillée : une heure (voire moins pour les personnes dépressives)
- **Groupe** de petite taille
- **Corps de séance** : activités cognitives, sensorimotrices, contrôle du corps, équilibre, interactivité. Intensité variable selon les publics
- **Consignes** :
  - Cadre structuré et récurrent, en intégrant de nouveaux éléments très progressivement ;
  - Susciter l'intérêt, par des jeux de coopération et individuels (pas de compétition) ;
  - Avoir des objectifs concrets et personnalisés pour mettre les participants en situation de réussite et augmenter les objectifs progressivement. Utiliser des phrases simples et positives ;
  - Instaurer une relation de confiance (même animateur, éviter les situations pouvant mettre en échec) ;
  - Présenter le déroulé de la séance dès le début et rétroaction (feedback) en fin de séance ;
  - Ne pas provoquer d'émotions fortes.

#### **9. Références bibliographiques « santé et Basket-ball »**

Pas de références connues sur le Basket-ball à des fins de santé.

#### **10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de billard

### 1. La fédération

Fédération unisport non olympique comportant **4 disciplines** (carambole, américain, snooker, blackball) et plusieurs types d'activité

Siège : Fédération française de billard

- DTN et certains services : 35 boulevard Henri IV - 75004 Paris (Tél : 09 72 40 78 40)
- Secrétariat administratif : 19 avenue Aristide Briand - CS 42 202 - 03 202 Vichy Cedex (Tél : 04 70 96 01 01)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 15.500 licenciés
- 600 clubs, pouvant accueillir des seniors <http://www.ffbillard.com/carte-france.html>
- 60 éducateurs et 1 830 animateurs de clubs (sans formation santé spécifique)

#### 1.2 Organisation sport santé

Le groupe de travail sport-santé, composée de médecins, techniciens et bénévoles, est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2014 et le Sport-santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page « médical » (articles informatifs, prévention) et une rubrique « handibillard » : <http://www.ffbillard.com/pages/medical-18.html>.

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le billard est une pratique ludique de faible intensité, sans exigence physique particulière, ni contrainte cardio-vasculaire, respiratoire ou musculo-squelettique. Il se pratique seul ou en équipes.

Jeu d'adresse et de réflexion visio-spatiale, le **billard carambole** consiste à pousser des billes et à les faire caramboler (toucher 2 billes avec une troisième) et ainsi réaliser un nombre de points fini appelé "distance" en un minimum de reprises.

Le **billard américain** (ou pool), le snooker et le blackball consistent à envoyer, grâce à une bille blanche, les billes de couleur dans une "poche".

Dans tous les cas, la percussion des billes se fait à l'aide d'une queue (poids environ 500g), sur une table, recouverte d'un tapis et entourée de bandes.

Ce sport se pratique debout, il est nécessaire de marcher autour du billard, de se plier pour réaliser les coups. Toute la gestuelle du billard est naturelle, il n'y a pas de mouvement forcé, pas de contrainte douloureuse. Hors compétition, il n'y a pas de contrainte de temps.

« Le billard constitue l'art suprême de l'anticipation. Il ne s'agit pas d'un jeu mais d'un sport artistique complet qui nécessite, en plus d'une bonne forme physique, le raisonnement logique du joueur d'échecs et le toucher serein du pianiste de concert. »  
(citation attribuée à Albert EINSTEIN)

## 2.7 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale ou malvoyant
- audition : indifférente
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : accessible aux personnes en fauteuil
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal ou troubles modérés
- comportement : normal

## 2.8 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : +++ (pratique mixte en termes d'âge, de genre ou de handicap, le jeu se faisant seul, à deux ou en équipes).
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : ++++

## 2.9 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le billard est classé 1A (composantes dynamique faible et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : faible
- sollicitation mécanique du squelette : modérée (essentiellement rachis), avec asymétrie latérale (au profit de la main dominante)

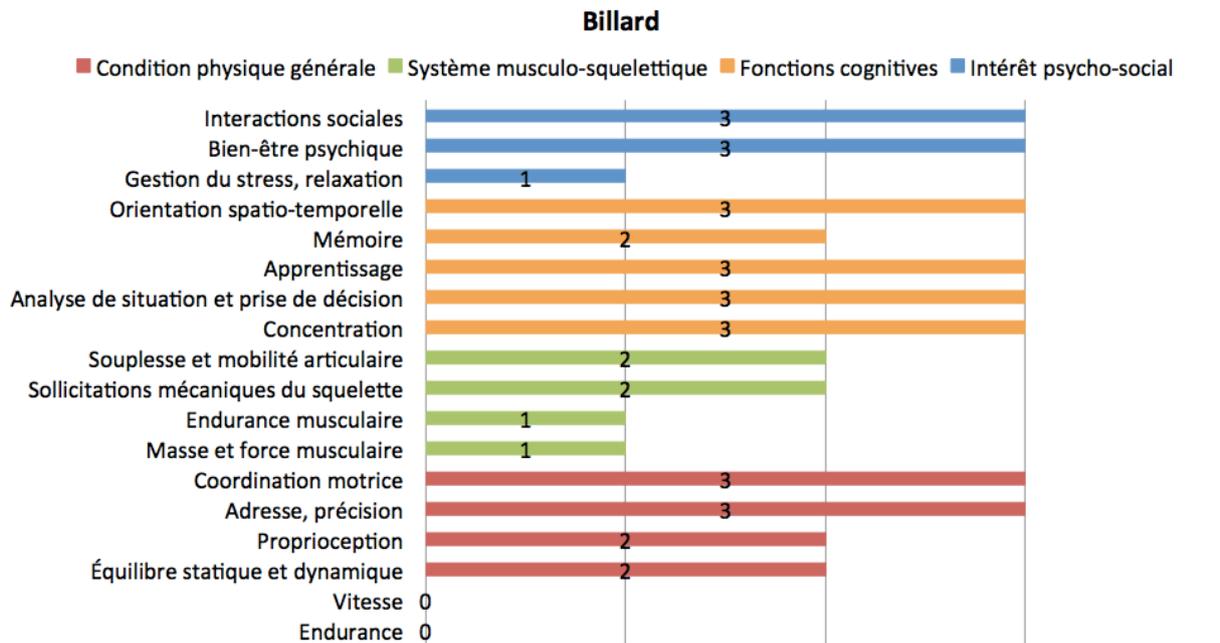
## 2.10 Espaces de pratique : clubs affiliés à la Fédération française de billard

**2.11 Matériel spécifique :** tables et billes fournies par le club, achat d'une queue (poids : environ 500 g) éventuellement. Les tables sont accessibles aux personnes en fauteuil.

## 2.12 Coût individuel annuel (fourchette, incluant licence, cotisation et matériel)

- licence + cotisation : entre 110 et 360 € selon les clubs (la différence étant surtout liée au caractère municipal ou privé du club)
- matériel : entre 100 et 700 €

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Par ses postures et par la recherche de positions idéales du corps, variant à chaque coup, il s'avère être un exercice remarquable pour l'entretien de l'équilibre en station debout. Il contribue ainsi à la prévention des chutes si fréquentes et redoutables chez la personne âgée.

En outre le billard permet aux anciens de se valoriser en transmettant leur passion et leur savoir aux jeunes débutants.

### 4. Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Il n'y a pas de risque spécifique et cette activité est parfaitement adaptée aux exercices demandés à la population des seniors.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

Du fait de l'intensité faible (pour une pratique non compétitive), le billard est une discipline où il y aura moins de contre-indications que dans d'autres disciplines par rapport à des états chroniques non stabilisés.

Les pathologies de l'appareil locomoteur en poussée sont une contre-indication.

### 5. Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

#### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2.** Ce public est particulièrement visé par le programme sport-santé de la fédération de billard et peut être accueilli dans tous les clubs de la fédération.

**5.2.2** Des personnes atteintes de pathologies de niveau 1 peuvent, avec l'accord de leur médecin, être accueillies à titre individuel (sans encadrement particulier) dans les clubs.

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - maintien ou amélioration :
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre (et prévention des chutes) ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>19</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement : non concerné

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies (par exemple limitations de certains mouvements)
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :

<sup>19</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- douleurs thoraciques ;
- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes ;
- choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- des phases de repos peuvent être aménagées durant une partie de billard ;
- chaque joueur suit son rythme et attend son tour de jeu sur sa chaise ;
- diminution du nombre de points à réaliser.

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé

- **Durée** conseillée : 1 à 2 heures (sur une séance la quantité de pas est estimée à environ 2.000 pas, mais il existe une variabilité individuelle)
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine (mais on peut jouer tous les jours)
- **Avant le début de la séance** : salut aux présents, préparation du matériel
- **Echauffement** : révision de quelques coups-type
- **Corps de séance** : match amical avec un membre du club
- **Retour au calme** : avant le départ, on peut s'intéresser à ce qu'il se passe sur le billard de joueurs chevronnés.
- **Après la séance** : rangement du matériel, nettoyage du tapis et discussion.

## 9. Références bibliographiques « santé et billard »

Pas de références connues

## 10. ANNEXES : néant

## Fédération française de canoë-kayak (FFCK)

### 1. La fédération

Fédération olympique comportant 11 disciplines (course en ligne sur eaux plates, paracanoë (course en ligne pour personnes handicapées), marathon sur eaux plates, slalom sur eaux vives, descente de rivière sur eaux vives, free-style sur eaux vives (figures acrobatiques), kayak-polo sur eaux plates, océan racing Va'a (longues distances) sur mer, wave-ski surfing (en bord de mer), dragon boat sur eaux plates, Va'a vitesse sur eaux plates et raft et disciplines associées), auxquelles on pourrait ajouter la pratique du Stand Up Paddle en loisirs sur eaux plates et en rivières.

Il existe 6 familles d'embarcations (canoë, kayak, dragon boat, Va'a ou pirogue, raft ou autres engins gonflables (hot-dog, Cano-raft) et stand up paddle) et 3 milieux de pratique (mer, eau calme et eau vive).

Siège : 87 quai de la Marne - 94340 Joinville le Pont Cedex (Tél : 01 45 11 08 50, du lundi au vendredi de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00). Contact courriel : ffck@ffck.org

#### 1.1 Quelques chiffres

- 42.955 licenciés (dont environ 7.000 compétiteurs) (chiffres 2014), auxquels on peut ajouter 300.000 pratiquants occasionnels
- environ 720 clubs. Les clubs ayant une offre sport-santé sont en cours de recensement (objectif 10% des clubs, avec un référent par région).
- 2042 AMFPC (aspirant moniteur fédéral pagaies couleurs) et 996 MFPC (moniteur fédéral pagaies couleurs), dont 40 formés encadrant/accompagnateur « dragon ladies » (pour les femmes atteintes de cancer du sein).

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité « Pagaie-santé », composé de 6 membres (médecins, élus fédéraux, pratiquante licenciée représentant les patientes pratiquant du Dragon ladies, assistante du siège fédéral) ainsi qu'un médecin du sport chargé de mission et des membres de droit (président, DTN, président de la commission médicale), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales (bureau exécutif, direction technique, conseil fédéral, commission nationale d'activité et de formation).

La fédération est très impliquée depuis janvier 2014 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le site internet comporte des informations sur les programmes « Pagaie-santé » et « canoë-fit », ainsi que des informations plus générales sur le sport-santé :

(<http://www.ffck.org/federation/citoyens-du-sport/sport-sante/#1474280251655-864df7d7-5ef6> )

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le canoë, le kayak et autres disciplines – ayant toutes comme point commun l'utilisation d'une pagaie – sont des sports avant tout de pleine nature en milieu aquatique habituellement naturel, sollicitant endurance et force des membres supérieurs, des musculatures rachidienne, thoracique et abdomino-pelvienne (plus celle des membres inférieurs pour le stand up paddle).

Les gestes sont spécifiques pour chaque discipline, à partir d'un fond commun. Ils demandent donc un apprentissage réalisable en quelques séances pour une pratique débutante de loisirs (plutôt sur eau calme ou peu agitée).

Si une pratique autonome - plutôt à plusieurs - est possible, la pratique en club est recommandée pour garantir des conditions de qualité gestuelle et de sécurité optimales.

Les types de pratiques proposées dans le cadre du projet sport santé sont :

- la **descente de rivière** (de quelques dizaines de minutes à plusieurs heures) en kayak (position assise, pagaie double, travail musculaire symétrique, 1 à 2 équipiers) ou canoë (position à genoux, pagaie simple, travail musculaire asymétrique mais qui peut être alterné, 1 à 9 équipiers)
- le **slalom** de loisirs (durée des parcours : quelques minutes, avec adaptation possible du parcours sur eau plate ou rivière et du rythme) : passage dans des portes ou autour d'obstacles naturels en canoë à 1 ou 2 places ou en kayak monoplace
- le **kayak polo (ou kayak ball** en loisir) (jeu de ballon en kayak monoplace, 2 équipes de 5 joueurs (et éventuellement 3 remplaçants), adaptation possible à tous les besoins énergétiques souhaités, pour permettre une pratique ludique)
- le **dragon boat** (position assise, pagaie simple, 10 à 20 équipiers avec un batteur à l'avant et un barreur à l'arrière)
- la **pirogue ou Va'a** (position assise, pagaie simple (rame), flotteur de stabilisation (ama) au bout d'un balancier (iato) - 1, 2 ou 6 équipiers)
- le **raft et autres engins gonflables (hot-dog, cano-raft)** (position assise ou à genoux, 1 à 12 places, pagaie simple)
- le **stand up paddle** (le pagayeur debout sur une grande planche se déplace à l'aide d'une longue pagaie simple, sollicite les membres inférieurs en endurance ou en sprints répétés, selon le milieu de pratique (mer ou rivières) Peut aussi être pratiqué à plusieurs ludiquement sur de grandes planches
- le **handi-kayak (loisirs)** (pour les personnes handicapés, diverses embarcations (kayak, canoë ou pirogues), encadrement avec des techniciens formés en collaboration de la FFCK avec la Fédération Française Handisport et la Fédération Française du Sport Adapté).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : les non-voyants sont admis, encadré par un pratiquant voyant, dans le cadre du handi-kayak ou du para-canoë
- audition : la surdité est admise pour la pratique encadrée en rivière jusqu'à la classe 3 comprise
- capacités à l'effort maximal : non (un niveau de condition physique minimal est souhaité mais la pratique adaptée ne demande pas de niveau d'aptitude minimal)

- handicap moteur : pratique possible en cas de handicap des membres inférieurs, exigence d'une ceinture scapulaire et d'un rachis sans handicap majeur (avis éventuel d'un médecin du sport)
- fragilité osseuse : ne contre indique pas la pratique. Pour obtenir une efficacité sur l'ostéoporose, il conviendra d'associer d'autres pratiques (y compris la PPG effectuée dans le cadre de la pratique CK)
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée (un minimum d'équilibre et de coordination est nécessaire en plus de l'exigence de savoir nager pour la pratique sur l'eau). La pratique sur un simulateur kayak ou canoë est moins exigeante.
- équilibre : normal ou peu altéré
- comportement : normal ou troubles du comportement mineurs. Le milieu aquatique implique une maîtrise des risques (a priori schizophrénie, bipolarité et psychoses contre-indiquent la pratique, sauf avis spécialisé)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : + à ++++ (selon embarcation et caractéristiques de la rivière). Tous les niveaux sont possibles depuis l'eau plate (classe I) jusqu'aux torrents et rivières de haute difficulté (classe V et passages 6) ou de la mer avec des vagues de difficulté variable, avec ou sans vent.
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : ++ (en groupe) à +++ (en équipe : kayak-ball ou dragon boat, bateaux à 2, 4, 9, 10 ou 20)
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : ++ (pratiques traditionnelles) à ++++ (kayak-polo)

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*) : adaptable aux souhaits et besoins de chacun

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à très intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le canoë-kayak est classé 3C (composantes dynamique forte et statique forte). Néanmoins les contraintes sont très variables selon le type de pratique (longue distance, sprint, eau plate ou eau vive).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée pour les membres inférieurs (sollicités plutôt en isométrie) et intense, voire très intense pour les membres supérieurs et le tronc (contractions dynamiques concentriques de « tous » les muscles de la ceinture scapulaire et du tronc, avec effet de gainage).  
Asymétrie haut/bas + asymétrie latérale (pour le canoë, sauf si pagayage alterné).
- sollicitation mécanique du squelette : faible pour les membres inférieurs, intense pour les membres supérieurs (ceinture scapulaire) et le tronc

## 2.4 Espaces de pratique

Le milieu aquatique, en « pleine nature » est le lieu traditionnel d'évolution (en eau plate, eau vive, rivière ou mer) ; il existe également des écoles d'esquimautage et parfois une pratique de kayak-ball en piscine (kayak polo de loisirs).

Il faut être attentif aux conditions météorologiques et leurs conséquences sur le bassin d'évolution (montée des eaux, vagues, courants...), aux conditions de température, de pression, d'hygrométrie, de pollution (de l'eau, de l'air), bruit,

exposition solaire, risques infectieux.... La pratique dans un club fédéral encadré permet de prendre en compte ces aspects de sécurité.

Les clubs de la fédération sont généralement implantés près d'un plan d'eau ou d'une rivière, dans des locaux d'aménagements très variés, qui allaient historiquement du simple garage à bateaux jusqu'au « club house » avec salle de préparation physique générale avec éducateur formé au sport-santé (clubs labellisés : école française de canoë kayak EFCK ).

## 2.5 Matériel spécifique

Le cadre sportif est à même de conseiller et vérifier que le port vestimentaire et le matériel personnel sont conformes aux règles de sécurité fédérales et correspondent aux conditions de pratique, ceci avant le début de toute séance de pratique.

Du matériel est mis à disposition par le club, l'association ou la structure, au moins pendant la période d'initiation.

Adaptations ergonomiques : en cas de pratique handisport, de pathologie néoplasique mammaire mais aussi en cas de surpoids, elles permettent une pratique dans les meilleures conditions de sécurité.

Le kayak et le canoë, dotés de caissons étanches (réserves de flottabilité), peuvent être rendus insubmersibles par l'utilisation d'un pontage (ou jupe).

## 2.6 Coût individuel annuel

- Entre 125 et 200 € / an selon les clubs (incluant licence, cotisation et prêt du matériel)
- Tout titulaire d'une licence Canoë Plus permet d'accéder à 2 licences Canoë Famille à 10,75 € (ce qui peut faciliter l'inscription d'un proche habitant sous le même toit).
- La carte Tempo (1 jour, environ 1 €) permet la pratique occasionnelle (par exemple à titre d'essai, en étant couvert par une assurance) dans un club.
- Une licence « pratique de loisir par les patients » est à l'étude.

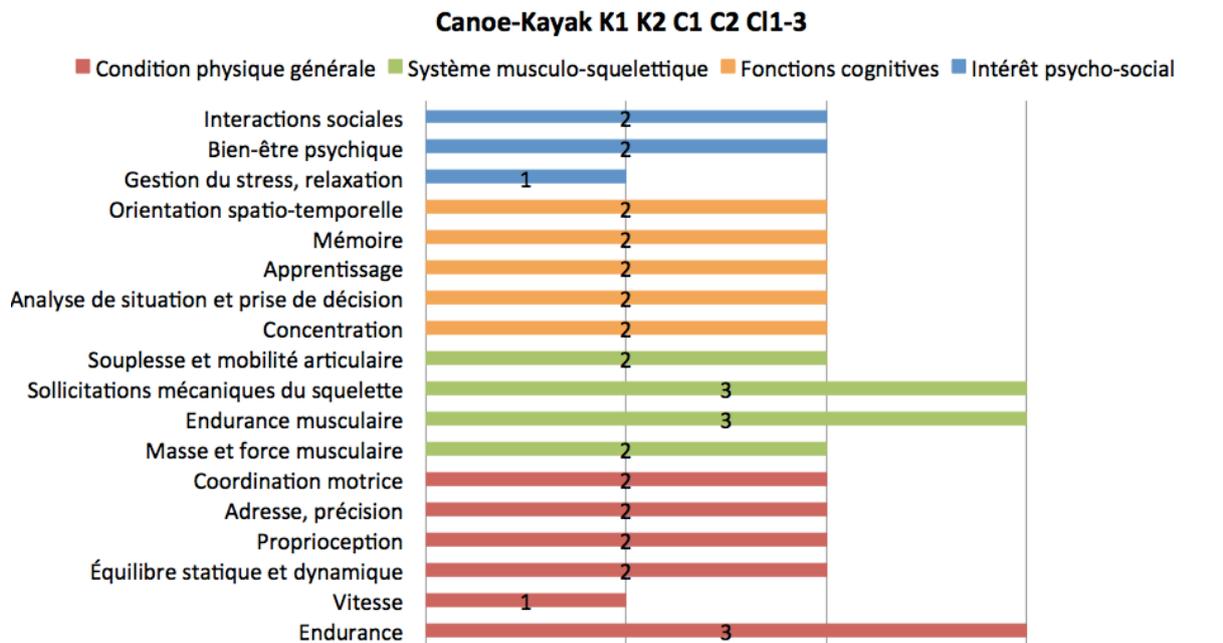
## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

Le canoë-kayak est un des rares sports sollicitant de manière prépondérante les membres supérieurs. Dans les graphiques ci-dessous, les caractéristiques musculo-squelettiques (force et endurance musculaire, souplesse, sollicitations mécaniques du squelette) concernent les membres supérieurs et le tronc.

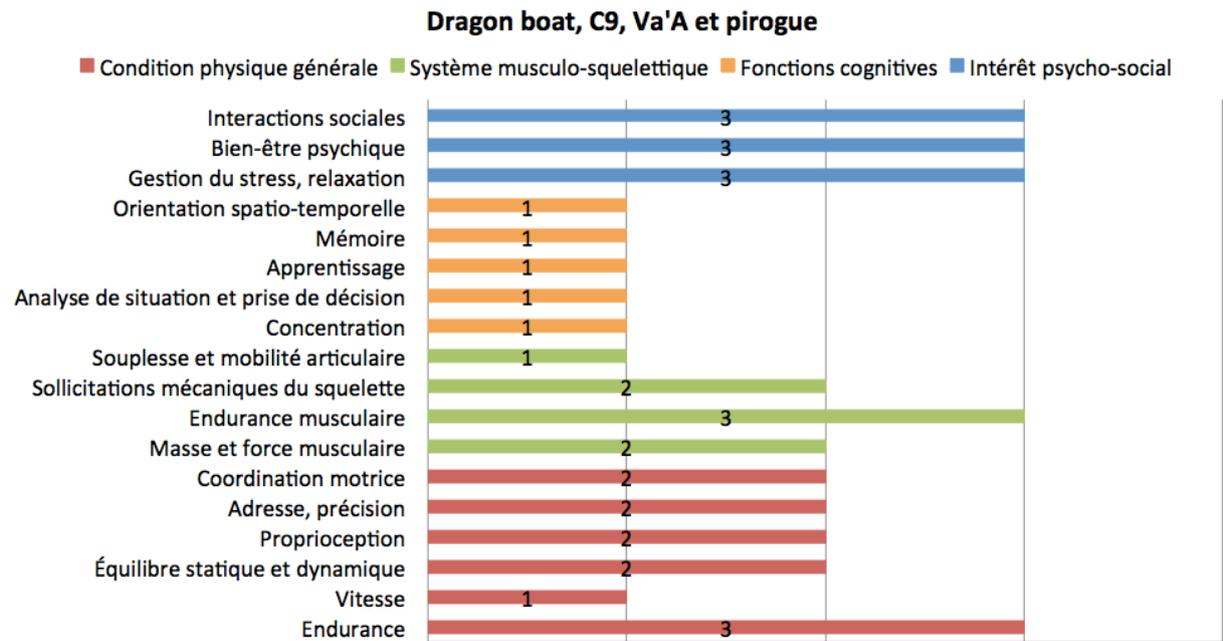
Il s'exerce en milieu naturel aquatique, calmant ou revivifiant selon l'environnement.

Les graphiques correspondent à des familles de pratiques ayant des caractéristiques comparables.

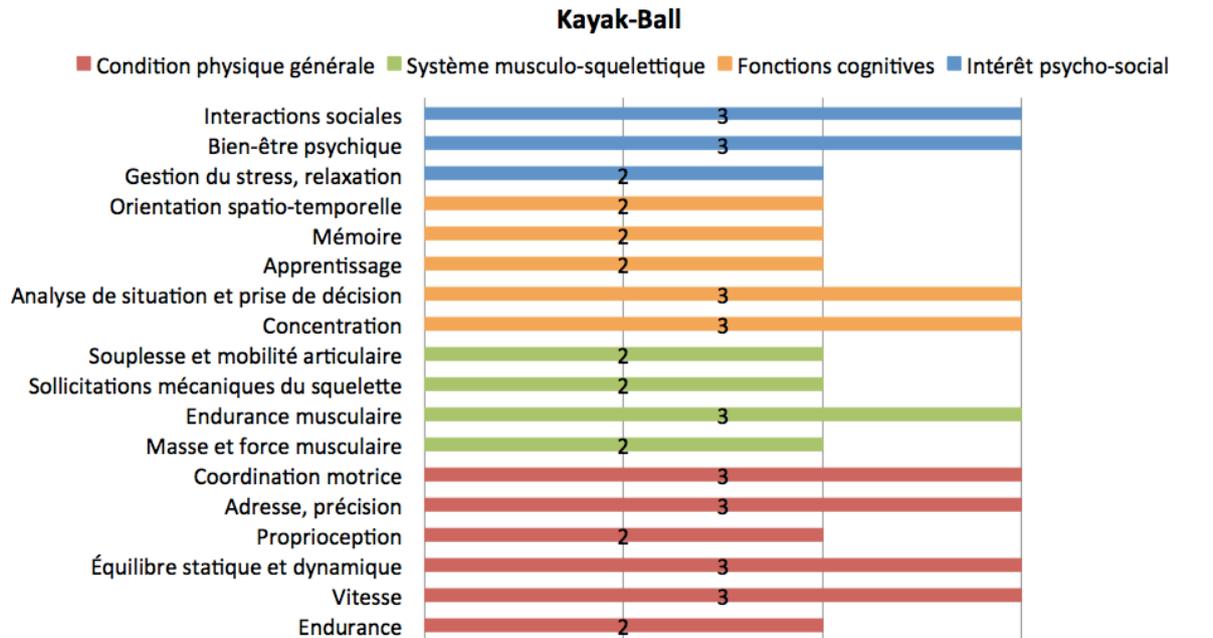
Le caractère symétrique est coté de 1 à 2 car il existe une asymétrie haut/bas pour l'ensemble des pratiques, mais une asymétrie latérale essentiellement dans les pratiques de canoë (sauf en cas de pagayage alterné, souvent recommandé en sport-santé).



Le graphique ci-dessus correspond aux bénéfices potentiels des disciplines de canoë et de kayak K1, K2, C1 et C2 (1 ou 2 passagers) en eau plate ou rivière de classe 1 à 3.



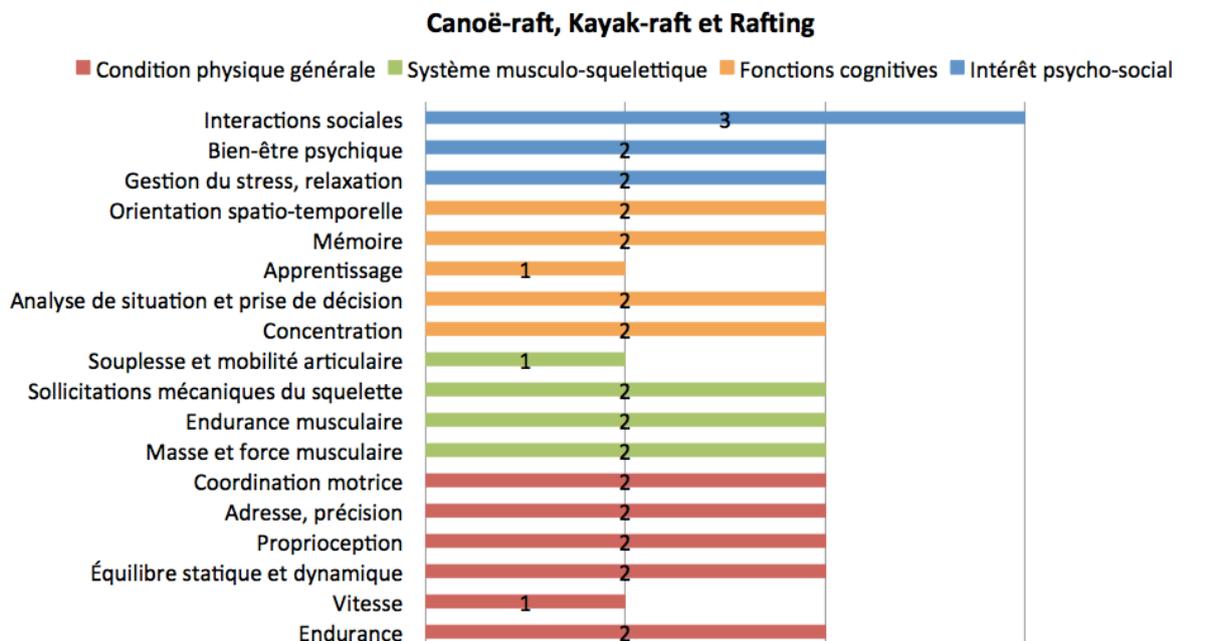
Le graphique ci-dessus correspond aux bénéfices potentiels des disciplines dragon boat, C9, Va'a ou pirogue (comportant de 6 à 20 équipiers, ce qui implique coordination et aide mutuelle, effet de groupe très stimulant en milieu clos - le bateau).



Le graphique ci-dessus correspond aux bénéfices potentiels du kayak-ball (jeu de ballon par équipes, très ludique).

Il s'agit d'une pratique à intensité élevée avec de nombreux changements de direction sollicitant fortement l'équilibre et la coordination.

La réussite implique d'être très attentif, de prendre les informations pertinentes, de les analyser et de réagir très vite.



Le graphique ci-dessus correspond aux bénéfices potentiels du rafting (petit groupe de pratiquants sur diverses embarcations, face à un torrent).

## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Le milieu aquatique et/ou montagnard, le froid, la chaleur et plus généralement les intempéries doivent être pris en considération avec des risques particuliers, notamment noyade et surexposition solaire.

L'environnement habituel de pratique (rivières) expose potentiellement à la **leptospirose**, qu'il faut soupçonner devant tout syndrome fébrile inexplicé (rare).

Les principaux risques traumatologiques se situent au niveau de la ceinture scapulaire (risque de luxation de l'épaule sur une instabilité aigüe ou chronique dans certaines situations, en particulier d'esquimautage mal effectué), voire du rachis. Un minimum de technique permet de prévenir des erreurs dynamiques ou statiques.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les gestes techniques utilisés en canoë-kayak impliquent une autonomie suffisante du pratiquant (difficilement abordable pour une personne âgée en perte d'autonomie), un bon état de l'appareil locomoteur (ceinture scapulaire et rachis en particulier), et des aptitudes motrices, coordination, équilibre... et sensorielles. Le cadre sportif sait les apprécier pour ne pas exposer le pratiquant à des risques qu'il ne pourrait maîtriser (adaptation de la pratique, en particulier en équipage, et choix du milieu). Il évitera les torrents et rivières polluées.

Les contre-indications à la pratique sont :

13. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>20</sup>
14. Personne ne sachant pas nager ou ayant une phobie de l'eau
15. Pathologies du membre supérieur ou du rachis ne permettant pas une manipulation correcte de la pagaie
16. Pathologies communes à toutes les APS sollicitant l'endurance cardiorespiratoire
17. Sensibilité majeure au froid et à l'humidité (sauf pratique été sur plan d'eau ou mer)

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, quels que soient l'âge (de 9 à 90 ans et plus), le sexe, le degré de sédentarité et le niveau de pratique antérieure.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

En prévention secondaire, en tout début de maladie, la plupart des disciplines de canoë-kayak (en particulier celles qui sollicitent et développent l'endurance aérobie) conviennent à la plupart des pathologies à risque de passage à la chronicité.

En prévention tertiaire, au stade de la prévention des récives ou des complications, tels les cancers du sein en rémission chez la femme, quelques disciplines sont particulièrement indiquées, sur avis médical (oncologue), dispensées par un

<sup>20</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

éducateur formé. Pour d'autres pathologies, le médecin envisagera chaque cas, avec l'appui du spécialiste et en coordination avec l'éducateur sport-santé...

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

Niveau 3 contre-indiqué (exigence cardiovasculaire, risques traumatiques et de dessalage).

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

5.2.2.1 **Diabète de type 2** : accueil dans le respect des précautions spécifiques pour les niveaux 1, 2 et 3

5.2.2.2 **Obésité** : niveaux 1 (accessible pour tous) et 2 (à envisager au cas par cas, selon l'état de la sangle abdominale)

#### 5.2.3 Cancers

5.2.3.1 **Sein** : niveaux 1 et 2 (indication particulière pour le Dragon Ladies)

5.2.3.2 **Colon** : avis spécialisé du chirurgien indispensable (sollicitation importante de la musculature abdomino-pelvienne)

5.2.3.3 **Prostate** : niveaux 1 et 2

5.2.3.4 **Poumons** : niveaux 1 et 2 (sauf en cas de pneumonectomie totale, qui est une contre-indication)

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

5.2.4.1 **HTA** : niveau 1 (bien contrôlée) – toutes pratiques possibles

Seules les HTA mal contrôlées (persistance d'une PA > 16 cm Hg malgré trithérapie) contre-indiquent la répétition de sprints (kayak polo, wave-ski, slalom de loisirs, descente en rivières agitées).

5.2.4.2 **Coronaropathie** : niveau 1 (éviter eau froide et selon indications du médecin) et niveau 2 (intensité selon avis du cardiologue – sauf cas particuliers la répétition d'activités type répétition de sprints n'est pas conseillée)

5.2.4.3 **AOMI** : niveaux 1 et 2, avec prudence (les conditions de pratique (vent, froid) sollicitent le système thermorégulateur) mais l'activité peut être intéressante pour récupérer des capacités d'endurance (rééducation par un travail adapté des membres supérieurs)

5.2.4.4 **Stimulateur cardiaque et/ou défibrillateur** : niveau 1 (possible mais attention au risque de traumatisme direct en dessalant ou au cours de portage de bateaux) et niveau 2 (au cas par cas, après avis spécialisé)

#### 5.2.5 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

**5.2.5.1 Handicaps sensoriel et moteur :** la pratique du handi-kayak de loisir est indiquée pour certains handicaps sensoriels (vision, audition) et moteurs (paraplégie). L'éducateur spécialisé sera à même de conseiller le type d'embarcation et de discipline dans certaines limites de bon sens.

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force, de la masse et de l'endurance musculaire (membres supérieurs) ;
    - de la proprioception (membres supérieurs) ;
    - de la souplesse (ceinture scapulaire) ;
  - amélioration du transit intestinal ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire (membres supérieurs) ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle ;
  - aide au sevrage tabagique.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, détente) si pratique en eau plate et en groupe encadré ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps, en particulier chez l'obèse en raison du poids porté et de la pratique ludique ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux (membres supérieurs) ;

- maintien ou amélioration de la masse musculaire (membres supérieurs) ;
- prévention du surpoids ;
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration des rétractions post-chirurgicales ;
  - amélioration du drainage lymphatique ;
  - renforcement des muscles de la ceinture scapulaire ;
  - augmentation du seuil de la douleur ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>21</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique par forte chaleur (> 30°C), au froid intense ou en cas de pic de pollution ;

<sup>21</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- éventuelle protection des mains si eau froide et contre la forte exposition solaire (réverbération sur l'eau), en particulier oculaire pour les DT1 ou 2 ;
- port obligatoire d'un gilet CK en toutes circonstances et d'un casque à partir de la classe 3 ou en kayak ball ;

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>22</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements ;
  - médicaments de secours (spray anti-asthme, coronarodilatateur...) en fonction des pathologies ;
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : la pratique en solitaire des disciplines de CK est déconseillée à tous ; avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours (attention aux zones blanches encore fréquentes en fond de vallées en pleine nature)
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;

<sup>22</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- douleurs rachidiennes ;
- choc délivré par le défibrillateur ;
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptation de l'intensité : pratique avec un équipier, par la longueur et la forme de pagaie, la surface des pales et le rythme de pagayage ;
- adaptations du matériel : embarcation plus stable, accessible et confortable (obèse) ;
- le choix du milieu de pratique et de l'environnement sera fait en fonction des capacités des pratiquants et de leur progression dans la discipline ;
- pratique ludique et collective (kayak-ball (polo), dragon-boat... stand up paddle)
- mais la pratique garde ses caractères essentiels d'authenticité et de naturalité (gestuelle, milieu de pratique et environnement, sécurité).

## 7.3 Adaptations par publics

- Femmes en rémission de cancer du sein : voir 8.2
- Personnes obèses : bateau plus large et stable
- Handicap physique et sensoriel : adaptation des bateaux par ergothérapeutes, équipages pour malvoyants. L'accueil est assuré dans des clubs ayant une section spécifique handi-kayak ou para-canoë
- Diabète : des précautions particulières seront prises du fait du risque de noyade pour les personnes ayant un risque d'hypoglycémie (limité par le port obligatoire du gilet, qui doit être strictement respecté).
- Niveaux 2 et 3 : pratique possible uniquement en équipages ou groupes de 4 personnes minimum (si risque d'hypoglycémie pour D1 ou D2 mal équilibré, avis du diabétologue et choix d'un parcours CK à risques maîtrisés (difficulté des rapides, accessibilité de la rivière pour les secours, climatologie... et risque de dessalage et de lésions cutanées, exposées aux risques d'infection).

## 8. Protocoles d'activité

La difficulté du canoë-kayak réside dans le fait que l'accessibilité à l'eau n'est pas possible de façon égale toute l'année, en raison essentiellement des conditions climatiques.

C'est pourquoi l'activité devrait s'intégrer dans un cadre multidisciplinaire, toute l'année mais surtout l'hiver, des activités de plein air (natation, course ou randonnée à pieds, ski de promenade ou de fond, marche nordique) ou en piscine (esquimautage, kayak-ball), de la musculation générale ou des activités d'entretien à domicile (vélo elliptique, rameur, vélo d'appartement, stepper).

Les vacances sont souvent favorables pour le canoë-kayak : découverte de sites de pratique éloignés (horizons naturels variés).

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée : de 15 min à 2h** (moyenne 1h30), hors échauffements et étirements, variable selon le stade de reprise de l'activité physique. Des activités

plus prolongées sont possibles (descente de rivière, déplacement le long d'une côte en mer, activités sur plusieurs jours (avec camping en milieu naturel).

- **Fréquence : 1 à 3 séances par semaine**

Idéal : au moins 5 par semaine (toutes APS comprises). Il n'y a pas de limitation du nombre de séances si celles-ci sont bien supportées et bénéfiques pour le pratiquant. La pratique devrait s'effectuer dans le cadre d'un parcours de santé ou de soins par les APS, véritable projet sportif individuel et personnalisé, réalisé de façon presque quotidienne associant d'autres APS ou une pratique complémentaire en salle ou à domicile.

- **Avant le début de la séance** : consignes de sécurité et de prévention globale et spécifique à l'activité (voir 7.1)

- **Echauffement collectif** (10 à 15 minutes) : progressif, général et spécifique (ceinture scapulaire et membres supérieurs, rachis, voire des membres inférieurs) par l'éducateur sportif.

- **Corps de séance** :

- une activité type « endurance » sera privilégiée dans le cadre d'une reprise de l'activité physique longtemps interrompue et/ou existence d'une pathologie.
- la répétition de « sprints », à but de vitesse, de musculation ou de développement de la coordination sera possible en cas de bonne forme physique et d'acquisition d'une technique suffisante que l'éducateur sportif saura évaluer.

- **Retour au calme** (5 à 15 minutes) : étirements et assouplissements adaptés à la discipline, selon un protocole codifié, d'une durée variable selon les conditions de la séance

- **Après la séance** :

- retour au club (vérifier, nettoyer et ranger le matériel) ;
- ce temps permet également de surveiller le pratiquant pendant encore quelques minutes. C'est aussi une période de contact social.
- douche, réhydratation et alimentation adaptées.

## 8.2 Protocole pour l'accueil de femmes atteintes de cancer du sein : exemple du dragon ladies

- **Encadrement** formé et pratique en équipage sur un dragon boat ;
- **Matériel** spécifique (gilets adaptés (si post-chirurgie avec curage axillaire) pour réduire les risques cutanés et lymphatiques, pagaies un peu plus courtes et moins lourdes pour diminuer la fatigue musculaire) ;
- **Fréquence** : 3 séances par semaine si possible (en fonction de la tolérance). Il sera préférable de diminuer l'intensité et la durée plutôt que la fréquence
- **Séance** adaptée au niveau physique des patientes, afin de leur permettre une pratique agréable et sans interruption.

Intérêt du travail de la ceinture scapulaire pour ces publics.

## 9. Références bibliographiques « santé et canoë-kayak »

Ahmed RL<sup>1</sup>, Thomas W, Yee D, Schmitz KH.

**Randomized controlled trial of weight training and lymphedema in breast cancer survivors.**

J Clin Oncol. 2006 Jun 20;24(18):2765-72. Epub 2006 May 15.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16702582>

Bjerkefors A<sup>1</sup>, Carpenter MG, Thorstensson A.

**Dynamic trunk stability is improved in paraplegics following kayak ergometer training.**

Scand J Med Sci Sports. 2007 Dec;17(6):672-9. Epub 2007 Mar 1.

Bjerkefors A<sup>1</sup>, Jansson A, Thorstensson A.

**Shoulder muscle strength in paraplegics before and after kayak ergometer training.**

Eur J Appl Physiol. 2006 Jul;97(5):613-8. Epub 2006 Jun 10.

Bjerkefors A<sup>1</sup>, Thorstensson A.

**Effects of kayak ergometer training on motor performance in paraplegics.**

Int J Sports Med. 2006 Oct;27(10):824-9. Epub 2006 Feb 1.

Chachaj A<sup>1</sup>, Małyszczak K, Pyszel K, Lukas J, Tarkowski R, Pudełko M, Andrzejak R, Szuba A.

**Physical and psychological impairments of women with upper limb lymphedema following breast cancer treatment.**

Psychooncology. 2010 Mar;19(3):299-305. doi: 10.1002/pon.1573.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19399782>

Courneya KS<sup>1</sup>, Blanchard CM, Laing DM.

**Exercise adherence in breast cancer survivors training for a dragon boat race competition: a preliminary investigation.**

Psychooncology. 2001 Sep-Oct;10(5):444-52.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11536423>

Culos-Reed SN<sup>1</sup>, Shields C, Brawley LR.

**Breast cancer survivors involved in vigorous team physical activity: psychosocial correlates of maintenance participation.**

Psychooncology. 2005 Jul;14(7):594-605.

Foley SM<sup>1</sup>, Marrone J, Simon M.

**Cruise ships and kayaks: welfare and rehabilitation approaches for women with disabilities in poverty.**

Behav Sci Law. 2002;20(6):659-80.

Fu MR<sup>1</sup>, Ridner SH, Armer J.

**Post-breast cancer. Lymphedema: part 1.**

Am J Nurs. 2009 Jul;109(7):48-54; quiz 55. doi: 10.1097/01.NAJ.0000357172.94131.58.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19546644>

Fu MR<sup>1</sup>, Ridner SH, Armer J.

**Post-breast cancer lymphedema: part 2.**

Am J Nurs. 2009 Aug;109(8):34-41; quiz 42. doi: 10.1097/01.NAJ.0000358492.91678.78.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19641404>

Gates PE<sup>1</sup>, Campbell IG, George KP.

**Concentric left ventricular morphology in aerobically trained kayak canoeists.**

J Sports Sci. 2004 Sep;22(9):859-65.

\* Giganti MG<sup>1</sup>, Tresoldi I<sup>1</sup>, Sorge R<sup>2</sup>, Melchiorri G<sup>2</sup>, Triossi T<sup>2</sup>, Masuelli L<sup>3</sup>, Lido P<sup>4</sup>, Albonici L<sup>1</sup>, Foti C<sup>1</sup>, Modesti A<sup>1</sup>, Bei R<sup>1</sup>.

**Physical exercise modulates the level of serum MMP-2 and MMP-9 in patients with breast cancer.**

Oncol Lett. 2016 Sep;12(3):2119-2126. Epub 2016 Jul 20.

Gomes BB, Mourão L, Massart A, Figueiredo P, Vilas-Boas JP, Santos AM, Fernandes RJ.

**Gross efficiency and energy expenditure in kayak ergometer exercise.**

Int J Sports Med. 2012 Aug;33(8):654-60. doi: 10.1055/s-0032-1301907. Epub 2012 Apr 26.

Grigorenko A<sup>1</sup>, Bjerkefors A, Rosdahl H, Hultling C, Alm M, Thorstensson A.

**Sitting balance and effects of kayak training in paraplegics.**

J Rehabil Med. 2004 May;36(3):110-6.

Hadd V<sup>1</sup>, Sabiston CM, McDonough MH, Crocker PR.

**Sources of stress for breast cancer survivors involved in dragon boating: examining associations with treatment characteristics and self-esteem.**

J Womens Health (Larchmt). 2010 Jul;19(7):1345-53. doi: 10.1089/jwh.2009.1440.

Harris SR.

**"We're All in the Same Boat": A Review of the Benefits of Dragon Boat Racing for Women Living with Breast Cancer.**

Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:167651. doi: 10.1155/2012/167651. Epub 2012 Jun 28.

Harris SR<sup>1</sup>, Niesen-Vertommen SL.

**Challenging the myth of exercise-induced lymphedema following breast cancer: a series of case reports.**

J Surg Oncol. 2000 Jun;74(2):95-8; discussion 98-9.

Hayes SC<sup>1</sup>, Johansson K, Stout NL, Prosnitz R, Armer JM, Gabram S, Schmitz KH.

**Upper-body morbidity after breast cancer: incidence and evidence for evaluation, prevention, and management within a prospective surveillance model of care.**

Cancer. 2012 Apr 15;118(8 Suppl):2237-49. doi: 10.1002/cncr.27467.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22488698>

\* Ho SR<sup>1</sup>, Smith RM, Chapman PG, Sinclair PJ, Funato K.

**Physiological and physical characteristics of elite dragon boat paddlers.**

J Strength Cond Res. 2013 Jan;27(1):137-45. doi: 10.1519/JSC.0b013e318252f612.

Jones MJ<sup>1</sup>, Peeling P.

**A comparison of laboratory-based kayak testing protocols.**

J Sports Physiol Perform. 2014 Mar;9(2):346-51. doi: 10.1123/ijsspp.2013-0136. Epub 2013 Aug 6.

Lane K<sup>1</sup>, Jespersen D, McKenzie DC.

**The effect of a whole body exercise programme and dragon boat training on arm volume and arm circumference in women treated for breast cancer.**

Eur J Cancer Care (Engl). 2005 Sep;14(4):353-8.

\* Lee HW<sup>1</sup>, Kwan HH, Cheng BE, Hung JP, Ng CK

**A novelty universal adaptive seating system for dragon boating.**

Prosthet Orthot Int. 2012 Sep;36(3):361-5. doi: 10.1177/0309364612452588.

McArdle WD, Katch FI, Katch VL.

**La dépense énergétique d'activités de la vie courante, professionnelles, sportives et récréatives.**

In : Nutrition et performances sportives. De Boeck Ed, Paris, 2004; Annexe 8 : pp 528.

McCausland LL.

**Dragon boat racing: life after breast cancer treatment.**

Am J Nurs. 2010 Oct;110(10):48-54. doi: 10.1097/01.NAJ.0000389677.80144.2f.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20881749>

McDonough MH<sup>1</sup>, Sabiston CM, Ullrich-French S.

**The development of social relationships, social support, and posttraumatic growth in a dragon boating team for breast cancer survivors.**

J Sport Exerc Psychol. 2011 Oct;33(5):627-48.

McKenzie DC<sup>1</sup>.

**Abreast in a boat--a race against breast cancer.**

CMAJ. 1998 Aug 25;159(4):376-8.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9732719>

McNeely ML<sup>1</sup>, Campbell KL, Courneya KS, Mackey JR.

**Effect of acute exercise on upper-limb volume in breast cancer survivors: a pilot study.**

Physiother Can. 2009 Fall;61(4):244-51. doi: 10.3138/physio.61.4.244. Epub 2009 Nov 12.

Michael JS<sup>1</sup>, Rooney KB, Smith R.

**The Metabolic Demands of Kayaking: A Review.**

J Sports Sci Med. 2008 Mar 1;7(1):1-7. eCollection

Mishra SI<sup>1</sup>, Scherer RW, Geigle PM, Berlanstein DR, Topaloglu O, Gotay CC, Snyder C.

**Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors.**

Cochrane Database Syst Rev. 2012 Aug 15;8:CD007566. doi: 10.1002/14651858.CD007566.pub2.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22895961>

Mitchell TL<sup>1</sup>, Yakiwchuk CV, Griffin KL, Gray RE, Fitch MI.

**Survivor dragon boating: a vehicle to reclaim and enhance life after treatment for breast cancer.**

Health Care Women Int. 2007 Feb;28(2):122-40.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17364976>

Nakamura FY<sup>1</sup>, Perandini LA, Okuno NM, Borges TO, Bertuzzi RC, Robertson RJ.

**Construct and concurrent validation of OMNI-Kayak rating of Perceived Exertion Scale.**

Percept Mot Skills. 2009 Jun;108(3):744-58.

Parry DC.

**The contribution of dragon boat racing to women's health and breast cancer survivorship.**

Qual Health Res. 2008 Feb;18(2):222-33. doi: 10.1177/1049732307312304.

Passik SD<sup>1</sup>, McDonald MV.

**Psychosocial aspects of upper extremity lymphedema in women treated for breast carcinoma.**

Cancer. 1998 Dec 15;83(12 Suppl American):2817-20.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9874404>

Pusic AL<sup>1</sup>, Cemal Y, Albornoz C, Klassen A, Cano S, Sulimanoff I, Hernandez M, Massey M, Cordeiro P, Morrow M, Mehrara B.

**Quality of life among breast cancer patients with lymphedema: a systematic review of patient-reported outcome instruments and outcomes.**

J Cancer Surviv. 2013 Mar;7(1):83-92. doi: 10.1007/s11764-012-0247-5. Epub 2012 Dec 5.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23212603>

Pyszel A<sup>1</sup>, Malyszczak K, Pyszel K, Andrzejak R, Szuba A.

**Disability, psychological distress and quality of life in breast cancer survivors with arm lymphedema.**

Lymphology. 2006 Dec;39(4):185-92.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17319631>

Ray HA<sup>1</sup>, Verhoef MJ.

**Dragon boat racing and health-related quality of life of breast cancer survivors: a mixed methods evaluation.**

BMC Complement Altern Med. 2013 Aug 5;13:205. doi: 10.1186/1472-6882-13-205.

Sabiston CM<sup>1</sup>, McDonough MH, Crocker PR.

**Psychosocial experiences of breast cancer survivors involved in a dragon boat program: exploring links to positive psychological growth.**

J Sport Exerc Psychol. 2007 Aug;29(4):419-38.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17968046>

Spector D

**Few people living with and beyond cancer meet current exercise recommendations.**  
*Evid Based Nurs.* 2014 Oct;17(4):116. doi: 10.1136/eb-2013-101635. Epub 2014 Feb 14.

Stanton AW<sup>1</sup>, Modi S, Mellor RH, Levick JR, Mortimer PS.

**Recent advances in breast cancer-related lymphedema of the arm: lymphatic pump failure and predisposing factors.**

*Lymphat Res Biol.* 2009;7(1):29-45. doi: 10.1089/lrb.2008.1026.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19302022>

Stefani L<sup>1</sup>, Galanti G, Di Tante V, Klika RJ, Maffulli N.

**Dragon Boat training exerts a positive effect on myocardial function in breast cancer survivors.**

*Phys Sportsmed.* 2015 Apr 17:1-5.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25882745>

\* Tomasello B<sup>1</sup>, Malfa GA<sup>1</sup>, Strazzanti A<sup>2</sup>, Gangi S<sup>2</sup>, Di Giacomo C<sup>1</sup>, Basile F<sup>2</sup>, Renis M<sup>1</sup>.

**Effects of physical activity on systemic oxidative/DNA status in breast cancer survivors.**

*Oncol Lett.* 2017 Jan;13(1):441-448. doi: 10.3892/ol.2016.5449. Epub 2016 Nov 30.

Unruh AM<sup>1</sup>, Elvin N.

**In the eye of the dragon: women's experience of breast cancer and the occupation of dragon boat racing.**

*Can J Occup Ther.* 2004 Jun;71(3):138-49.

van Someren KA, Oliver JE.

**The efficacy of ergometry determined heart rates for flatwater kayak training.**

*Int J Sports Med.* 2002 Jan;23(1):28-32.

Walker DJ.

**Dragon boat injuries.**

*Br J Sports Med.* 1985 Dec;19(4):239.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4092148>

\* Weisenbach BB<sup>1</sup>, McDonough MH.

**Breast cancer survivors' decisions to join a dragon boating team.**

*J Sport Exerc Psychol.* 2014 Dec;36(6):564-73. doi: 10.1123/jsep.2014-0037.

## 10. ANNEXES : néant

## Fédération française de char à voile

### 1. La fédération

Fédération unisport non olympique individuelle comportant **1 discipline** et plusieurs types de pratiques selon les chars utilisés (classe 3, classe 5, standart, mini 4, promo, kite buggy, classe K, speed sail (classe 7), kart à voile, blokart, dirt windsurfing (classe 7). C'est le « char école » qui est utilisé dans la pratique santé.

Siège : 17 rue Henri Bocquillon 75015 Paris – (Tel : 01 45 58 75 75)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 3.000 licenciés – 105.000 pratiquants
- 110 structures affiliées dont 7 permettant l'accueil de senior (prévention du vieillissement)
- 110 éducateurs (dont 10 ont suivi un module de formation santé)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, constituée de 3 membres (médecins, technicien), a porté le projet devant la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2014 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page médecine qui présente le char santé (<http://www.ffcv.org/rubrique/santemedecine/>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label et une formation spécifiques.

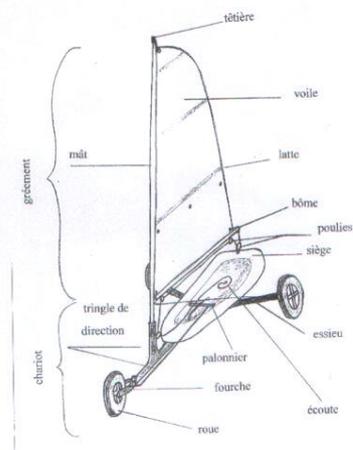
## 2. Description de la discipline

Le char à voile est un sport de vitesse qui se pratique, en général, sur de grandes plages de sable. Il se pratique sur de nombreux supports, répartis en différentes classes, entraînant différents modes de pratique. Le pilote est en position assise ou semi-allongée.

Monter le gréement, régler la voile, l'écoute, rouler, virer vent debout, empanner, s'arrêter, louvoyer sont des actions qui créent un nombre infini de situations à résoudre et de sollicitations de notre corps (coordination, vitesse d'exécution, anticipation).

Pour faire rouler un char à voile, il faut **le vent**.... pour le diriger, on utilise les **pieds**...pour régler la voile au moyen de l'écoute, on se sert des **mains** mais pour être un bon pilote, il faut **aussi** utiliser la **tête**.

Quel que soit le type de support, la pratique du char à voile requiert et développe des qualités physiques et générales et nécessite une phase d'apprentissage avant d'accéder à une pratique autonome.



Tous les publics peuvent trouver dans la pratique du char à voile un intérêt (sport « sur mesure » dans son aspect non compétitif, sport plus exigeant dans sa version compétitive), mais quelle que soit la pratique on profite toujours de la nature, du plaisir de la glisse et de la liberté (autonomie).

Le Char école est le support choisi par la fédération pour le développement de sa pratique de prévention contre les effets du vieillissement. On le trouve dans toutes les structures. Il est constitué d'un essieu, trois roues, une coque, un mât, une voile, une baume, une écoute et un palonnier. Il pèse environ 50 kg et ne dispose ni de freins, ni d'amortisseurs, ni de ceinture de sécurité.

Ses principales caractéristiques sont :

- sa pratique en pleine nature,
- attractive et ludique (sensations, glisse, liberté), conviviale (pratique individuelle au sein d'un groupe)
- activité aérobie d'intensité modérée (fréquence cardiaque entre 120 et 140, sauf en situation de stress ou de devoir pousser le char), facilement modulable (ce qui la rend accessible aux seniors de 55 ans et plus et leur permet d'améliorer leur condition physique et de maintenir leur autonomie)
- mise en jeu des fonctions motrices mais aussi des fonctions sensorielles (comme la vue), cérébrales (comme la mémoire, l'attention, le jugement) et sensibles.

Percevoir, traiter, décider, exécuter, anticiper : apprendre les techniques du pilotage d'un char à voile, c'est aussi anticiper les méfaits du vieillissement, rester en forme.

L'activité peut se concevoir seule ou dans le cadre d'activités multiples de sport de nature sur une plage (comme le long côte, la pirogue, ...).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale (6/10 en binoculaire, 1/10 pour l'œil le moins bon)
- audition : pas de critère requis
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : pas de critère requis
- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives : normales
- équilibre : normal
- comportement : normal

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : +++ (pratique collective et conviviale)
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : ++ à ++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée

*Le char à voile n'apparaît pas sur la classification de Mitchell.*

- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps
- sollicitation mécanique du squelette : intense. Il existe une asymétrie haut/bas (sport en décharge), mais le pratiquant est en contact direct avec une coque rigide et le système musculo-squelettique est sollicité en permanence par les vibrations dues à la surface de roulage)

## 2.4 Espaces de pratique

La plage et le sable sont le secteur de prédilection mais d'autres surfaces sont possibles.

Les conditions de température peuvent avoir un certain retentissement (forte chaleur ou grand froid) et il faut tenir compte de l'exposition solaire et des horaires des marées.

## 2.5 Matériel spécifique

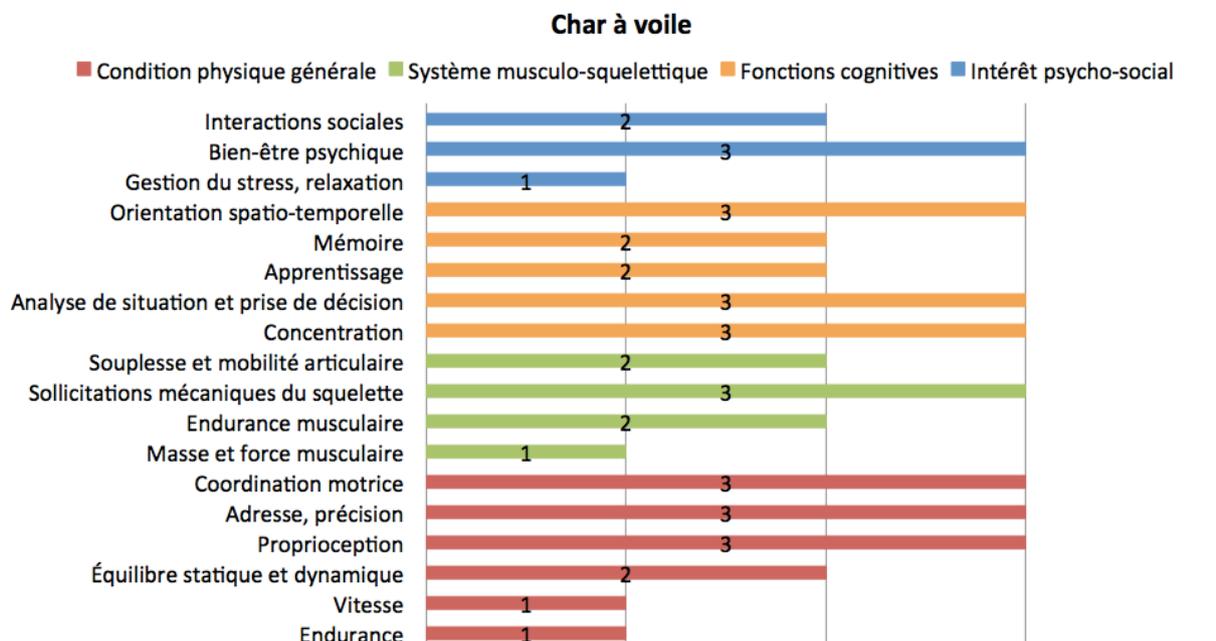
Le char école est mis à disposition du pratiquant par le club, de même que l'équipement individuel (combinaison, gants de protection, chaussures, casque).

## 2.6 Coût individuel annuel

- licence loisir : 66 €
- adhésion + cotisation club : environ 300 € (incluant les séances char santé et le prêt du matériel)

Pour mémoire une séance de 1h30 en pratique ponctuelle coûte environ 30 €.

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Un char se pilote avec les mains pour utiliser au mieux la voile et le vent et avec les pieds pour se diriger : l'équilibre du char passe par une action coordonnée des membres supérieurs et des membres inférieurs.

Même si le corps n'est pas en charge, le pratiquant est en contact direct avec une coque rigide et le système musculo-squelettique est sollicité en permanence par les aléas de la surface de roulage (vibrations, torsions et rotations). Les vibrations sont transmises avec une intensité variable suivant la surface de roulage.

Les fonctions cognitives sont sollicitées en permanence (adaptation à des conditions changeantes, apprentissage des possibilités de résolution d'une situation, anticipation pour appréhender les trajectoires, mise en jeu de la mémoire, de l'attention, création de repères dans l'espace, évaluation des distances, de la vitesse...).

#### 4. Risques et contre-indications

##### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Le mauvais contrôle du char<sup>23</sup> entraîne un risque d'éjection<sup>24</sup> (avec les traumatismes induits) et de percussio n de personnes ou d'un autre engin.

Du fait de l'absence d'amortisseurs, les vibrations transmises en cas de reliefs sur la plage (coque dure) peuvent entraîner des dorsalgies.

##### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

18. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>25</sup>

19. Contre-indications absolues :

20. acuité visuelle insuffisante (6/10 en binoculaire avec 1/10 pour l'œil le moins bon). Les lentilles sont autorisées mais la présence d'une paire de lunettes est obligatoire.

21. nystagmus

22. diabète insulino-dépendant

23. angor, traitement anticoagulant, pacemaker, défibrillateur

24. prise de substances ayant un effet sur la vigilance

25. épilepsie mal équilibrée

26. ostéoporose au stade fracturaire ou avec antécédent de fracture

27. grossesse

28. Contre-indications relatives :

29. seniors atteints de cardiopathie,

30. insuffisance respiratoire chronique

31. troubles importants de l'équilibre

32. arthrose ou tendinopathie des membres supérieurs ou du rachis cervical (avis médical conseillé)

33. radiculalgie (avis médical conseillé - en dehors des périodes de poussée qui sont une contre-indication absolue)

▪ Ne sont pas des contre-indications :

<sup>23</sup> Vitesse de 40 km/h possible dans la pratique santé

<sup>24</sup> Pas de ceinture de sécurité car éjection possible dans l'eau

<sup>25</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- les pathologies vertébrales : des précautions seront prises lors de la manutention du char
- l'arthrose (hors poussée douloureuse non contrôlée par les antalgiques)
- le diabète de type 2 non insulino-dépendant

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Le char à voile s'adresse à tout public quel que soit le sexe (il n'y a pas de notion de force pour la pratique assise ou allongée), l'âge (de 7 à 77 ans...) et la condition physique ou le passé sportif (l'activité physique proposée en loisir est modérée et modulable).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveau 1 et niveau 2 pré-symptomatique

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;

- de la concentration ;
- prévention des troubles cognitifs ;
- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique avec auto-questionnaire préalable remis au médecin (voir annexes 1 et 2), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>26</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- respect des horaires liés aux marées ;
- protection contre le froid (combinaison) et l'exposition solaire (protéger la peau et les muqueuses) ;
- arrêt de la pratique en cas de modifications climatiques soudaines (orage, vent, marée) et absence de pratique en cas de conditions climatiques dangereuses.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique), besoin majoré par le port de la combinaison (faisant office de « sauna ») ;
- port de casque et de chaussures obligatoire, port de lunettes et de gants conseillé ;
- la pratique en autonomie n'est autorisée qu'après le passage de 4 niveaux techniques (maîtrise du char), généralement après une année de pratique régulière, afin d'éviter tout risque d'éjection ou de percussion. L'objectif pour la pratique char santé est « 0 accident ».
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>27</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements, précautions lors de la manutention du char en cas de douleur ou pathologie vertébrale ;

<sup>26</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>27</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
  - 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
  - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - consignes spécifiques pour les diabétiques en fonction des horaires de repas et de la pratique décalée (marées)
- pathologies avec risque de malaise : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
  - allègement ou arrêt de la pratique, surtout lors des premières séances, en cas de fatigue (facteur de risque pour soi et autrui par manque de concentration)
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- l'éducateur évaluera les capacités des pratiquants lors du maniement préalable du char (transport, gréement) ;
- adaptation du matériel : gants et casque (plus de protection contre le froid), combinaison (haut et bas, plus facile que combinaison complète), obligation de lunettes de protection (eau, sable, froid), bancs pour l'habillage, traction du char aidée par des écoutes ;
- adaptations techniques :
  - technique pour monter et descendre du char ;
  - préparation du matériel (gréer, tracter) ;
  - modulation de la durée des séances ;

- adaptations individuelles (consigne donnée aux éducateurs, notamment en cas de situation environnementale défavorable).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Il ne peut y avoir de séances pré définies parce que les caractéristiques de la plage sont chaque jour différentes, que le vent est aussi très variable (en intensité comme en orientation).

Cependant, tout comme l'auto-école prépare à la conduite automobile, le char école prépare au pilotage en autonomie. Il y a une progression dans l'apprentissage (possibilité de stages de quelques jours).

Le char santé, c'est apprendre à rouler sans risques en se faisant plaisir, au sein d'un club labellisé, sur des chars « école », présents dans toutes les structures.

- **Encadrement** par des éducateurs formés spécifiquement
- **Durée** conseillée : 2 heures (dont 1h30 de pratique effective)
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine (hors grand froid)
- **Avant le début de la séance** :
  - équipement (combinaison, gants, casque) ;
  - manutention du char sur le lieu de roulage, vérification et gréement (la préparation du matériel et sa traction font partie de l'activité) ;
  - toute séance commence par des explications techniques sur l'état de la plage, l'orientation et la force du vent, les objectifs du jour.
- **Echauffement** : (20 minutes) et préparation physique générale (renforcement musculaire dont muscles abdominaux et dorsaux)
- **Corps de séance** :
  - alternance de phases techniques et de phases plus ludiques (entrecoupées de pauses briefing avec descente du char et marche sur la plage) ;
  - en fin de séance mise en pratique de toutes les techniques apprises lors de la séance.
- **Retour au calme** : dégréer, étirements, douche ....et se retrouver au club house pour un moment d'échanges avec l'éducateur et les autres pratiquants.
- **Après la séance** :

Les **activités complémentaires ou de remplacement** sont évidentes pour une activité qui est tributaire des marées et du vent : le longe côte, la voile, la pirogue, le padle, la marche sont des sports qui ont l'avantage d'une unité de lieu et qui constituent une offre exceptionnelle de sports de nature. Leur pratique est soumise aux règles propres du club de la discipline correspondante (certificat médical, encadrement et conditions de pratique).

De plus, ils apportent au char ce qui peut lui manquer pour être une activité physique complète.

## 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors

4 sites expérimentaux la 1<sup>ère</sup> saison (2015/2016) : Le Touquet, Leucate, St Georges de Didonne et Hermanville.

- **Durée** conseillée : 2 heures (dont la dernière demi-heure est un temps de convivialité et de discussion avec l'éducateur et avec les autres pratiquants)
- **Fréquence** : régularité sur une saison – 1 à 2 séances par semaine (ce qui permet l'accès à l'autonomie généralement en une saison)
- **Effectif réduit** (6 à 8 personnes)
- **Corps de séance** : pratique adaptée à la prévention des effets du vieillissement avec un programme d'apprentissage complet
  - les objectifs sont à la fois techniques et orientés vers les facteurs santé et le travail des capacités (condition physique générale, système musculo-squelettique, coordination motrice, capacités cognitives, sensibilité proprioceptive) ;
  - l'entretien du système musculo squelettique est un axe de travail important.
- **Consignes à l'éducateur** : adaptations de l'apprentissage (notamment pour la manutention et le gréement, pour la montée et la descente du char, en cas de situation environnementale défavorable), afin de minimiser les risques.

## 9. Références bibliographiques « santé et char à voile »

Pas de référence connue

## 10. ANNEXES

**10.1 Annexe 1** : Information médecin pour certificat médical de non contre-indication

**10.2 Annexe 2** : Auto-questionnaire en vue de la visite médicale de non contre-indication

## **Annexe 1 : Information médecin pour certificat médical de non contre-indication**

### **Document char santé de la Fédération Française de Char à Voile**

Vous avez choisi de pratiquer le char à voile senior :

Un certificat de non contre indication à la pratique du char à voile, hors compétition, vous est demandé.

**Pour l'établir, nous vous demandons de remettre ce document à votre médecin traitant**

Sport de nature, le char à voile est une activité physique modérée à faible sollicitation cardio vasculaire.

La démarche santé senior est réservée aux plus de cinquante ans et utilise les spécificités qu'offre le pilotage d'un char dans le cadre de la prévention du vieillissement.

L'entretien du système musculo squelettique, le travail de la coordination motrice, la stimulation de la sensibilité proprioceptive, la sollicitation permanente des capacités cognitives sont autant de facteurs favorables pour anticiper la soustraction opérée par le temps sur le capital du senior

;

Les contre indications à la pratique senior sont peu nombreuses :

L'angor, le traitement anticoagulant, la stimulation cardiaque, l'épilepsie, l'ostéoporose, une pathologie rétinienne sont des contre indications formelles.

Le diabète de type 1 est une contre indication relative compte tenu essentiellement des horaires de roulage tributaires des marées et qui peuvent poser problème au pilote sous insuline.

La vue et le champ visuel sont importants : une acuité visuelle à 6/10 en binoculaire (1/10 pour l'œil le moins bon) est nécessaire.

La pratique est encadrée par des moniteurs titulaires du Brevet d'Etat qui ont reçu une formation spécifique.

Enfin, il s'agit d'une activité, sans risques particuliers, qui s'inscrit sur une saison sportive et qui entre dans une démarche pédagogique progressive adaptée au senior.

Le site officiel de la F.F.C.V : [www.ffcv.org](http://www.ffcv.org) vous permettra de mieux connaître encore ce sport et d'avoir un complément d'information.

## Annexe 2 : Auto-questionnaire en vue de la visite médicale de non contre-indication

Fédération Française de Char à Voile

**Ce document est strictement confidentiel**

Questionnaire préalable à la pratique du char à voile – senior : à remplir , signer et remettre au médecin que vous consulterez si ce n'est pas votre médecin traitant

Nom : ..... Prénom : .....  
Date de naissance : ..... Sport pratiqué : .....

<i>Avez vous déjà été opéré ?</i>		non	oui
<i>Avez vous déjà été hospitalisé pour</i>	traumatisme crânien	non	oui
	perte de connaissance	non	oui
	épilepsie	non	oui
	crise de tétanie	non	oui

*Avez vous des troubles de la vue ?*  
*Avez vous des troubles de l'audition ?*  
*Avez vous des troubles de l'équilibre ?*  
*Avez vous eu connaissance dans votre famille :*  
 de mort subite avant 50 ans  
 d'accident ou de maladie cardiaque

*Avez vous déjà ressenti à l'effort les symptômes suivants*  
 malaise ou perte de connaissance  
 douleur dans le thorax  
 palpitations  
 essoufflement inhabituel

Etes vous :

diabétique  
hypertendu

Prenez vous des médicaments ?

Fumez vous

si oui , combien par jour ?

Depuis quand?

Avez vous des allergies?

Etes vous asthmatique ?

Prenez vous des médicaments ?

Je soussigné certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements portés ci dessus

Nom : ..... Date: .....

Signature

## Fédération française des clubs omnisports (FFCO)

### 1. La fédération

Fédération affinitaire multisports comportant 235 sections sportives non compétitives, proposant plus d'une centaine de disciplines.

Siège : 4 rue Léon Salagnac – 92 240 Malakoff (Tel : 01 42 53 05 58)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 659.000 licenciés
- 451 clubs, dont 12 actuellement intégrés au programme « 1000 clubs pour le sport et la santé » (cf description du programme ci-dessous).
- 120 éducateurs formés au sport-santé pour la saison 2016/2017.

#### 1.2 Organisation sport santé

Le Comité de pilotage opération « 1000 clubs pour le sport et la santé », créé fin 2013, s'est restructuré en 2016 sous la forme d'une commission sport-santé. Celle-ci est actuellement composée de 10 membres bénévoles et salariés (le référent national sport- santé, la conseillère technique nationale, une chargée de développement, une volontaire engagée spécifiquement sur la thématique sport-santé ainsi que les représentants élus des différentes régions impliquées).

Les membres du Conseil d'Administration de la FFCO sont également sollicités lors des prises de décisions. La commission sport-santé est en lien avec les autres instances fédérales. Le sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés par la fédération. Toutefois, les actions sport-santé sont encore limitées à certaines régions (Ile-de-France / Pays- de-la-Loire / Aquitaine-Limousin-Poitou-Charente / Rhône-Alpes).

Le **site internet** comporte une rubrique sport-santé : <http://www.ffco.org/rubrique/sport-sante-ffco/>

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La diversité des activités implique que les éducateurs sportifs peuvent être diplômés auprès de multiples fédérations. De ce fait, ils peuvent détenir un CQP, un BPJEPS, un Brevet d'Etat, une licence ou master STAPS, ou bien un diplôme d'animateur fédéral. Cette richesse de savoir-faire permet de proposer une offre de services d'activités physiques et sportives de qualité et variée.

**La formation « 1000 clubs pour le sport et la santé »**, dispensée par la fédération, est une formation en ligne et en présentiel (avec des intervenants du milieu sportif, médical, paramédical), ouverte aux éducateurs (salariés et bénévoles) détenteurs au minimum du PSC1, aux élus et salariés des clubs ou sections des clubs omnisports.

L'organisme de formation est l'**UVFMS** (Université Virtuelle Francophone de Médecine du Sport).

Chaque éducateur formé reçoit une attestation de formation à la prévention des maladies chroniques par l'activité physique et sportive.

La vocation de la FFCO étant multisports, les formations sont généralistes, prenant en compte l'accueil des publics, la sécurité des pratiques, l'évaluation généraliste des aptitudes, la prise en compte des pathologies et les adaptations nécessaires des

pratiques, une méthodologie d'analyse des pratiques, la construction de programmes d'entraînement personnalisés adaptés, la création de passerelles entre les différentes disciplines pour obtenir une pratique d'APS cohérente et répondant aux recommandations, tout en prenant en compte les caractéristiques et les contre-indications relatives de chaque pratiquant, une approche spécifique de certaines pathologies (cancers, diabète de type 1 et 2, obésité, maladies cardiovasculaires, transplantations rénales, maladies neuro-dégénératives, effets du vieillissement) selon les avis des sociétés scientifiques qui travaillent en lien avec les associations de patients, notamment pour les adaptations des exercices.

## 2. Description des pratiques au sein de la fédération

La FFCO représente officiellement les clubs omnisports auprès des institutions, tout en les aidant dans leur organisation (formations, fiches techniques, publications diverses et assistance juridique).

La fédération porte une grande importance aux **valeurs de l'omnisports** :

- la mutualisation ;
- la mixité (clubs ouverts à toutes les personnes quel que soit leur âge, leur origine, leur niveau de pratique sportive, leur état de santé) ;
- la solidarité ;
- le respect.

La FFCO présente une extrême diversité des disciplines sportives, qu'elles soient de loisir, de compétition ou de haut niveau : sports de raquette, de combats, sports collectifs, aquatiques, de plein air, sports gymniques, etc. (cf liste des sections sportives en annexe 1).

Chaque club omnisports engagé dans l'accueil des personnes atteintes de maladies chroniques dispose d'un **réfèrent sport-santé** (éducateur formé sport-santé ou professionnel de santé adhérent du club) ayant suivi la formation sport-santé dispensée par la fédération. Il fait passer aux personnes en fragilité des tests de condition physique puis les oriente vers la discipline la plus adaptée à leurs pathologies, aux résultats des tests, ainsi qu'aux informations renseignées par la personne sur une fiche.

Les clubs omnisports autorisent une organisation horizontale où une collaboration entre les sections sportives du club permet utilement de favoriser les remises à niveau identifiées lors de l'évaluation préalable. Le développement de notre action sport santé, s'appuie sur la collaboration étroite entre « les référents sport santé des clubs » et « le réfèrent APA santé » associé au groupe des clubs identifiés sur le territoire validé dans notre organigramme. Les médecins territoriaux spécialistes des pathologies traitées accompagnent la réflexion générale et le suivi de l'action en lien avec les APA santé associés à notre fédération. Enfin une formation continue des éducateurs sportifs en « sport santé », permet une mise à jour constante de leurs connaissances.

En matière de sport-santé, nos sections peuvent s'inscrire dans les dispositifs sport-santé développés par les fédérations unisports et nous encourageons nos éducateurs sportifs à se former, à mettre en œuvre des programmes adaptés dans leur discipline respective et à réaliser un réel suivi des limites et progressions de chaque pratiquant. Les éducateurs restent en collaboration avec le réfèrent sport-santé de leur club.

**2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline :** très variable selon l'activité pratiquée (se référer aux critères décrits par les fédérations unisports correspondantes).

- vision ;
- audition ;
- capacités à l'effort maximal ;
- handicap moteur ;
- fragilité osseuse ;
- capacités cognitives (lucidité) ;
- équilibre ;
- comportement.

**2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :** très variable selon l'activité pratiquée

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : + à ++++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : ++ à ++++
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : ++ à ++++

**2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé** (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*) : très variable selon l'activité pratiquée

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense
- sollicitation mécanique du squelette : faible à intense (asymétrie latérale ou haut/bas dans certaines disciplines)

**2.4 Espaces de pratique :** variés selon les activités (pratique réglementaire couverte ou en extérieur)

**2.5 Matériel spécifique :** varié selon les spécificités des différentes disciplines

**2.6 Coût individuel annuel**

- licence : variable en fonction du tarif défini par les fédérations des disciplines
- cotisation : variable en fonction du tarif défini par les clubs (entre 80 et 600€)
- matériel : variable en fonction de l'activité

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

Outre les bienfaits communs à toute pratique d'activité physique et sportive, les intérêts potentiels des disciplines sur la santé sont variés selon l'activité choisie (se référer aux intérêts décrits par les fédérations unisports correspondantes).

### 4. Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les personnes sont orientées, en prenant en compte leurs envies et leurs besoins, vers une activité qui leur sera accessible avec le moins de risques possibles.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

34. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>28</sup>
35. Autres contre-indications selon l'activité choisie

## 5. Publics cibles pour les protocoles

- 5.1 Prévention primaire :** pour tous les publics bien-portants, quels que soient l'âge et le sexe.

Un programme sport-santé à destination des entreprises est en cours de réflexion.

**5.2 Prévention secondaire et tertiaire**

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement :** niveaux 1 et 2

**5.2.2 Maladies métaboliques**

**5.2.2.1 Diabète de type 2 :** niveaux 1 et 2

**5.2.2.2 Obésité :** niveaux 1 et 2

**5.2.3 Cancers**

**5.2.3.1 Cancer du sein :** niveau 1

**5.2.3.2 Cancer du poumon :** niveau 1

**5.2.3.3 Cancer du colon :** niveaux 1 et 2

**5.2.3.4 Cancer de la prostate :** niveaux 1 et 2

**5.2.4 Maladies cardio-vasculaires**

**5.2.4.1 HTA de niveau 1**

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants (selon le type d'activités proposées) :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**

<sup>28</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
- contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques** :
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires** :
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers** :
  - réduction de la fatigue ;

- amélioration de l'humeur ;
- réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>29</sup>.
- annuel pour les personnes atteintes de pathologies (repérées à l'occasion de l'évaluation initiale)
- fréquence de renouvellement conforme aux règles de chaque fédération pour la prévention primaire

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- altitude (le cas échéant) ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (si pratique en extérieur).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>30</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage

<sup>29</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>30</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- réalisation préalable de tests d'évaluation de la condition physique, permettant d'adapter l'activité à chaque personne (selon sa morphologie et sa pathologie). L'éducateur élabore ainsi un programme individuel.
- l'adaptation de la pratique est variée selon le type d'activités (endurance, cardio, relaxation, etc)

## 8. Protocoles d'activité

Le pratiquant sera évalué sur sa condition physique et orienter vers l'activité de son choix validée par la prescription médicale. Un « reconditionnement physique » sera effectuée avant les séances sport-santé.

Dans le cadre de la remise en forme de la condition physique, un travail mutuel se fera entre les sections pouvant prendre en charge ponctuellement les points ciblés par l'évaluation de la condition physique (travail musculaire, de souplesse...).

Chaque activité disposant de ses propres protocoles, qui varient également selon la morphologie, la motivation et la pathologie des personnes, il n'est pas possible de définir une séance type.

Néanmoins des modalités de séances sont préconisées, dans le respect du mode de fonctionnement des clubs adhérents. Le référent sport-santé apporte les conseils pour la création du plan d'entraînement.

En début de saison, chaque pratiquant a un entretien individuel avec l'éducateur, afin de connaître ses attentes et ses limites (gestuelles, physiques). Un second entretien individuel et un questionnaire de satisfaction en fin de saison permettent de faire le bilan.

L'omnisports est un moyen de varier les activités (palette de disciplines différentes et complémentaires), ce qui permet de travailler l'ensemble des qualités physiques, physiologiques et mentales à développer (force, endurance, intensité, équilibre).

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Les cours sont collectifs (source d'échanges, de motivation et de solidarité)

- **Durée** conseillée : environ 1h30
- **Fréquence** : 1 séance minimum par semaine, sur une saison sportive (de septembre à juin)
- **Avant le début de la séance** : moment de convivialité, pas de jugements liés au physique ou à la maladie, explication de la séance, hydratation
- **Echauffement** : 1 ou 2 exercices sollicitant tous les muscles du corps
- **Corps de séance** :

La séance peut prendre plusieurs formes et varier selon les besoins et envies des pratiquants :

- plateau de Freeman– step
- élastiband – step – swissball
- haltères – exercices de renforcements musculaires

Entre chaque exercice, pause pour s'hydrater et favoriser la récupération.

Brève description des exercices :

- plateau de Freeman (20 mn) : travail de l'équilibre et de la proprioception
- step (20-30 mn) : travail à la fois cardio, renforcement musculaire des membres inférieurs et coordination
- elastiband (20 mn) : travail des muscles des membres supérieurs (seul ou en binôme)
- swiss Ball (20 mn) : renforcement musculaire et travail de l'équilibre
- **Retour au calme** : hydratation, étirements, relaxation
- **Après la séance** : bilan de la séance

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes cibles (prévention secondaire et tertiaire)

Les protocoles d'activités pour les personnes en fragilité varient selon les disciplines sportives.

Le club omnisports a l'avantage de présenter un large éventail face aux différents types d'affections de longue durée (ALD).

## 9. Références bibliographiques « santé et FFCO »

- Club Omnisports des Ulis, « Sport-Santé », juin 2010 (retranscription d'un colloque-débat)
- Fédération Française des Clubs Omnisports, « Le sport : vecteur de bien-être et d'équilibre pour le personnel de l'entreprise », octobre 2012 (mémento)
- Fédération Française des Clubs Omnisports, « Le sport au service de la santé », mars 2009 (retranscription d'un colloque organisé par la fédération)

## **10. ANNEXES**

### **10.1 Annexe 1 : Liste des sections sportives**

## **Annexe 1 : Liste des sections sportives**

### **Pratiques Courantes :**

1. Aïkido
2. Athlétisme
3. Aviron
4. Badminton
5. Basket-ball
6. Course d'orientation
7. Cyclisme
8. Cyclotourisme
9. Escrime
10. Taï Chi
11. Golf
12. Gymnastique
13. Handball
14. Judo
15. Karaté
16. Escalade
17. Natation
18. Randonnée pédestre – Marche Nordique
19. Ski
20. Tennis
21. Tennis de table
22. Tir à l'arc
23. Triathlon
24. Volley-ball

### **Pratiques en régions par nos clubs adhérents :**

25. Canoë-kayak
26. Montagne
27. Sports de glace

## Fédération française de course d'orientation (FFCO)

### 1. La fédération

Fédération unisport non-olympique comportant **5 disciplines** et plusieurs types d'activité

Siège : 15 Passage des Mauxins 75019 Paris (Tél : 01 47 97 11 91)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 8.772 licenciés
- 222 clubs répartis sur tout le territoire, accessibles depuis la page d'accueil du site internet de la FFCO
- éducateurs bénévoles (quelques cadres techniques, en charge du haut-niveau)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 4 membres (médecins, techniciens et bénévoles), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page sport santé :

<http://www.ffcoorientation.fr/licencie/sport-et-sante/>

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la course d'orientation (CO)

La course d'orientation est un sport où les pratiquants utilisent une carte et une boussole pour trouver leurs itinéraires dans le but de rallier des points de contrôle qui forment un parcours préétabli. Les orienteurs ne comptent que sur eux même (selon leurs aptitudes physiques et techniques) pour choisir leurs itinéraires entre les points de passages.

La course d'orientation mobilise à la fois des habilités à s'orienter à l'aide d'une carte et d'une boussole et des capacités physiques de déplacement (en endurance essentiellement).

Les moyens de locomotion et les formes de pratiques sont différents selon les spécialités :

- CO à pied (tout terrain, de la marche à la course selon ses possibilités)
- CO à VTT (exclusivement sur chemin) : non proposée en sport-santé
- CO à ski nordique : non proposée en sport-santé
- CO de précision (en milieu accessible, déplacements non chronométrés, compatible avec des handicaps physiques)
- CO en raid (d'un à trois jours) : non proposée en sport-santé

Des pratiques non chronométrées sont proposées (randonnée d'orientation, VTT, ski nordique), ainsi que des parcours sur chemin (CO de précision), accessibles aux personnes à mobilité réduite (ouverts également aux personnes « valides »).

Les clubs proposent 2 formes de pratique :

- la pratique compétitive : les championnats et courses de niveau national sont organisés selon les règles de pratiques internationales par catégories d'âge. Les circuits sont conçus en respectant les règles de niveaux adaptés à l'âge (en tenant compte des difficultés techniques et physiques (dénivelé, longueur, difficulté du tout terrain). A titre d'exemple pour les championnats du monde vétérans (Masters), il existe la catégorie d'âge 95 ans, le vétérans est alors suivi par un organisateur qui n'intervient que pour la sécurité.
- la pratique de développement s'adresse à des personnes de 4 à 90 ans ou plus avec des circuits adaptés à chaque personne (circuits couleurs correspondant à des niveaux techniques et physiques évolutifs de longueur variable (le concepteur du circuit tient compte du dénivelé, de la densité de la végétation, des obstacles naturels) pour permettre à chacun, en choisissant son parcours, d'évoluer en toute sécurité selon son niveau physique du moment). 6 couleurs (vert, bleu, jaune, adaptés au débutant puis, orange, violet, noir pour les initiés et compétiteurs). Sur un même lieu et au même moment, on peut pratiquer la CO en compétition ou en loisir, ce qui permet une pratique familiale et intergénérationnelle.

Dans le cadre du sport à des fins de santé, la fédération propose pour le moment la seule pratique de la course d'orientation pédestre.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline (course d'orientation pédestre)

- vision : normale (ou malvoyant avec aménagements)
- audition : indifférente
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : indifférent (avec aménagements)
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée (déficience sévère : des aménagements peuvent être envisagés : accompagnement,...)
- équilibre : normal
- comportement : normal (en cas de troubles du comportement un aménagement est possible, avec accompagnement)

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à ++++) : + à ++++
- interactions sociales (selon barème de + à ++++) : +++
- caractère ludique (selon barème de + à ++++) : +++ à ++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), la course d'orientation est classée 1C (composantes dynamique forte et statique faible).*

- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense.

La course d'orientation pédestre mobilise essentiellement les groupes musculaires des membres inférieurs (et du tronc, en gainage). Les membres supérieurs sont parfois sollicités en milieu naturel accidenté.

- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense (avec une certaine asymétrie haut/bas – voir ci-dessus)

## 2.4 Espaces de pratique

- en milieu naturel : forêt, terrain découvert
- ou en milieu aménagé (parc urbain, d'établissement, terrain de sports, gymnases, salles de sport). Ces espaces permettent l'apprentissage et une organisation de la pratique facilitée par la proximité.

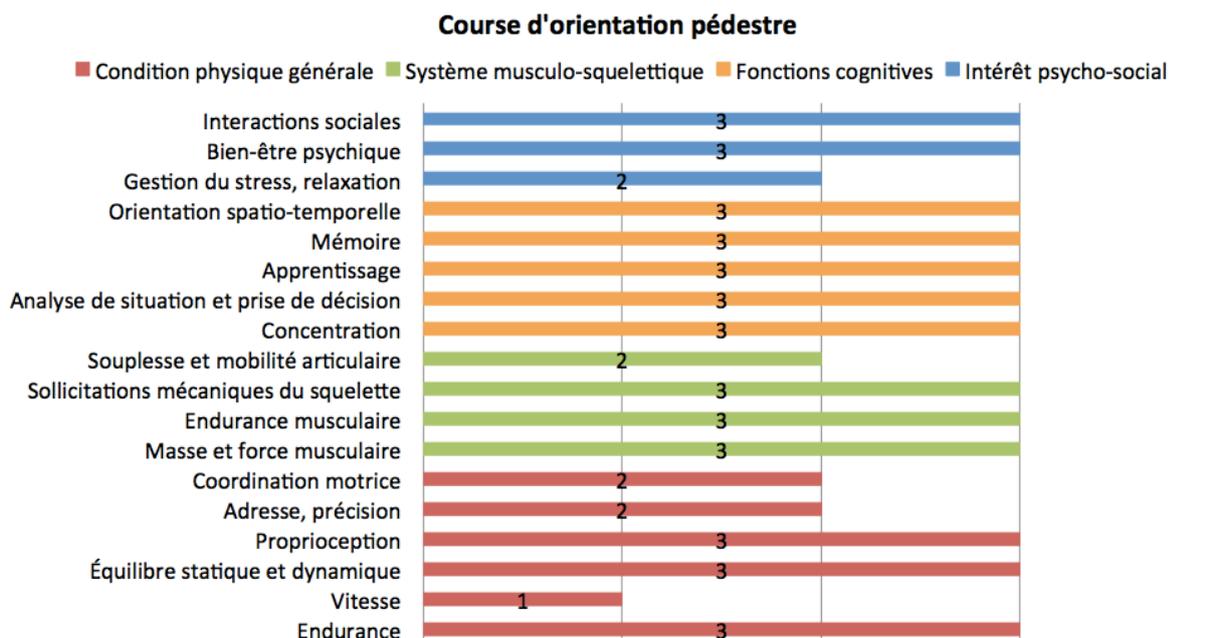
## 2.5 Matériel spécifique

Une paire de chaussures type running, un pantalon de survêtement long qui ne craint pas d'être accroché et un haut (manche courte ou longue), une puce électronique (au doigt ou à la main) et une boussole.

## 2.6 Coût individuel annuel

- licence et cotisation : entre 40 et 120 € selon l'âge et le type de pratique
- boussole : de 40 à 140 € (durée de vie plusieurs années, généralement prêtée en début de pratique)
- puce électronique : de 40 à 100 € (généralement prêtée par le club)
- déplacements vers les lieux de course : prise en charge variable par les clubs

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



La coordination motrice peut être sollicitée davantage selon le milieu de pratique, avec une asymétrie haut / bas (au profit des membres inférieurs).

Nombreux échanges entre pratiquants avant et après les circuits.

Bien-être et effet relaxant en milieu naturel.

## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Prévention systématique pour tous les nouveaux pratiquants des accidents les plus courants :

- entorses de cheville (prévention par un bon chaussage, un échauffement, une progression dans l'apprentissage du déplacement en tout terrain) ;
- maladies transmises par les tiques (information, pantalon couvrant, auto-inspection systématique du corps après chaque retour de forêt ou parc, ablation de la tique le plus rapidement possible (Tiretic sur le lieu de pratique).

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

36. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>31</sup>

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants (de 9 ans à 80 ans et +)

#### Cas particulier des enfants

Les écoles de course d'orientation accueillent dans les clubs les enfants à partir de 8-9 ans, leur apportant un apprentissage progressif d'une pratique ludique de la course d'orientation, dans le respect du développement physique et psychologique des jeunes (de 8 à 14 ans puis de 14 à 18 ans).

Avant 9 ans et dès le plus jeune âge, quand la marche est possible en terrain varié, le jeune - accompagné - peut faire un parcours adapté.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

Les pratiquants présentant les pathologies ou états suivants peuvent être accueillis dans tous les clubs :

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveau 1

##### 5.2.2.2 Obésité : niveau 1 (après avis médical)

#### 5.2.3 Cancers : niveau 1

#### 5.2.4 Maladies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA de niveau 1

##### 5.2.4.2 Coronaropathie : niveau 1

<sup>31</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

Les personnes présentant les pathologies suivantes peuvent bénéficier d'un protocole sport santé dans les clubs ayant un animateur formé spécifiquement :

- Diabète type 2 : niveau 2
- Obésité : niveau 2
- Artériopathie : grade 2 niveau 2 (périmètre de marche + ou - 200m)
- Coronaropathie : niveau 2 (uniquement en salle)

La pratique est déconseillée pour les personnes atteintes de diabète de type 2 de niveau 3.

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle ;
  - aide au sevrage tabagique.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;

- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - amélioration du retour veineux ;
  - augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- CMNCI obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>32</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid, les intempéries et l'exposition solaire.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;

<sup>32</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- surveillance systématique de la peau en fin de pratique pour vérifier l'absence de tique et présence sur le lieu de pratique de tétic.
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>33</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - pathologies avec risque de malaise : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours. Possibilité d'utiliser un système GPS de suivi à distance et d'être équipé d'un cardiofréquencemètre.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- choix d'un lieu de proximité en milieu aménagé (parc urbain, terrain de sports, gymnases, salles de sport, lieux de vie en EHPAD par ex...) afin d'améliorer l'accessibilité (possibilité d'aménager l'espace avec banc ou chaises, en fonction du périmètre de marche) ;

<sup>33</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- grossissement des cartes pour une meilleure lecture pour les personnes ayant des problèmes de vue ;
- pratique accompagnée (accompagnateur 50 mètres derrière, pour assurer la sécurité) et/ou en petit groupe (personnes fragiles, jeunes enfants, aînés) ;
- suivi GPS et GPS – live proposé pour certaines pathologies ;
- adaptation de l'effort par l'animateur (intensité, durée), en fonction du public ;
- plusieurs types de circuit (labyrinthe, étoile...).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire, dans l'ensemble des clubs) :

La pratique est possible tout au long de l'année.

- **Durée** conseillée : de 0h45 à 1h30
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Echauffement** (de 15 à 20 mn) : classique (cardio-respiratoire, musculaire, articulaire, adapté au type de pratique)
- **Corps de séance** : intensité adaptable en fonction de la personne (de faible à intense)
- **Retour au calme** (environ 10 mn) : étirements
- **Après la séance** : analyse de la séance en groupe, ce qui favorise le lien social.

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de diabète de type 2

Programme à adapter en fonction des possibilités de chacun et de la prescription médicale (en particulier pour le nombre, l'intensité des séances et des autres activités : PPG, renforcement musculaire, étirements, piscine etc) pour que cela s'intègre dans le programme global.

Possibilités de faire plusieurs fois la même séance (en variant les exercices techniques et les lieux), en respectant toujours une progressivité et l'état du « patient sportif » et son ressenti.

- **Lieu de pratique** : parc (afin d'avoir les personnes en visuel au moins partiellement sur chaque exercice)
- **Cycle** de 6 séances
- **Durée** conseillée : de 1h à 1h30
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Echauffement** (de 15 à 20 mn) : en groupe, avant de partir sur les exercices de « course d'orientation »
- **Corps de séance** : intensité adaptable en fonction de la personne (de faible à intense).
  - Séance n°1 : total parcouru entre 2 et 3 kms
    - intensité : marcher à son rythme
    - durée des exercices (parcours) : environ 15 mn

- nombre d'exercices (parcours) : 4 maximum (hors échauffement)
- distance par exercice : entre 300 m et 500 m (calculé en linéaire entre les balises). Les personnes parcourent réellement un peu plus, selon leur choix d'itinéraire. Récupération : quelques minutes entre chaque exercice (gestion individualisée), assise sur un banc ou non selon leur habitude à la marche.
- Séances n°2 et 3 : activité totale 1h15
  - même intensité : libre, au rythme propre à chacun.
  - augmentation de la durée et distance des exercices : entre 600 et 800 m, 4 fois 15 mn environ
  - diminution du temps de pose
- Séance n°4 et 5 : activité totale 1h15 à 1h30
  - varier les allures de déplacement en fonction du repérage dans l'espace.
  - 3 fois 20 minutes environ, quasi enchainé
- Séance n°6 : activité totale jusqu'à 1h30
  - enchainement jusqu'à 1h d'activité quasi sans arrêt.
  - mini parcours à plusieurs balises
  - exercices en mémorisation
- **Retour au calme** (environ 10 mn)

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'autres pathologies

Il n'existe pas de réel protocole par pathologie, mais des fiches pédagogiques variées permettent les adaptations nécessaires par les clubs, pour l'accueil de ces publics.

## 9. Références bibliographiques « santé et course d'orientation »

- 1) Hernlahti M.,Kujala U M, Kaprio J., Karjalaine J., Sarna S  
Hypertension in master endurance athletes (orienteering)  
Journal of hypertension 1998,**16**,1573-1577
- 2) Jetté M., Sidney K.,Blümchen G.  
Metabolic Equivalents (METS) in Exercice testing, exercise prescription and evaluation of Fonctionnel capacity  
Clin.Cardiol, 1990,13, 555-565
- 1) Ostlund-Lagerström L.,Blomberg K.,Algilani S., Schoultz M.,Kihlgren A.,Brummer RJ.,SchoultzI.  
5 Senior orienteering athletes as a model of healthy aging: a mixed method approach  
6 BMC geriatrics 2015 15:76
- 2) Kallinen M., Alen M.  
Sports-related injuries in elderly men still active in sports  
Br J Sp Med 1994; 28(1)
- 3) Bird S, George M, Theakston S, Balmer J, Davison RC  
Heart rate responses of male orienteers aged 21-67 years during competition.  
J Sports Sci. 2003 Mar;21(3):221-8.
- 4) Bird S, George M, Balmer J, Davison R C R

- Heart rate responses of women aged 23–67 years during competitive orienteering  
Br J Sports Med 2003;37:254–257
- 5) Cych P  
7 Structure of activities in children's orienteering  
Studies in physical culture and tourism Vol. 14, Supplement 2007  
Department of Sport Science, University School of Physical Education in Wrocław,  
Poland
- 6) Kruk J.  
8 Sport activity and risk of breast cancer : result from a cas-control study  
9 Biology of Sport, Vol. 20 No3, 2003
- 7) Devrieux M, Chalopin C  
10 La course d'orientation sport de pleine nature  
11 Médecins du sport, 2007,83, 25-28
- 8) Devrieux M, Chalopin C  
12 La course d'orientation du point de vue scientifique  
13 Médecins du sport, 2007,84, 27-29
- 9) Chalopin C  
14 Prévoir et être prêt en course d'orientation  
15 Médecins du sport, 2007,86, 26-30
- 10) Cych P, Krompiewska E, Machowska W  
16 Motives participation in tourist orienteering  
17 Studies in physical culture and tourism ,2011,**18**,2,175-181
- 10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de cyclisme (FFC)

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique comportant **8 disciplines** et plusieurs types d'activité :

- Route (classique, contre la montre, critérium, courses par étapes, courses en circuit, Trophée de France des Jeunes Cyclistes)
- VTT (cross-country, descente, trial, 4-cross, enduro, Trophée de France des Jeunes Vététistes, randonnée)
- Cyclocross
- Vélo couché
- BMX (race, flat, street, dirt, rampe)
- Piste (vitesse, vitesse par équipes, keirin, km, poursuite, poursuite par équipe, course aux points, scratch, omnium, américaine)
- Polo vélo
- Cyclisme en salle (artistique, cycle-balle)

Siège : 1 rue Laurent Fignon - CS 40 100 - 78180 Montigny le Bretonneux  
(Tél : 08 11 04 05 55)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 119.357 licenciés
- 2.578 clubs (<https://www.ffc.fr/clubs/>)
- 10.000 éducateurs (dont 500 ont suivi un module ou une formation santé)

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, composé de 3 membres (médecins, techniciens) auxquels s'ajoutent des invités d'honneur, est en lien avec la commission médicale.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Néanmoins les actions sport-santé sont encore limitées à certaines régions ou clubs.

Le **site internet** ne présente encore aucun contenu sur le Sport-santé (<http://www.ffc.fr/>)

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le cyclisme est le sport utilisant la bicyclette. Chacune de ses disciplines utilise un matériel particulier selon des modalités de pratique spécifiques :

- Route

- VTT : cross-country (endurance à VTT), descente (très technique, contre la montre), trial (parcours avec difficultés et reliefs), enduro (montagne), randonnée (nature)
- Cyclocross (très technique et efforts très violents)
- Vélo couché : 2 à 4 roues, hauteur et carénage variables
- BMX : race (piste avec obstacles), flat (équilibre et figures), street (mobilier urbain), dirt, rampe (demi-tubes, figures)
- Piste (vélodrome)
- Polo-vélo (équipe, maillet et ballon, sur un terrain de football ou de rugby à 7)
- Cyclisme en salle : artistique (figures gymniques à vélo), cycle-balle (équipe, balle dirigée par la roue, but)

En dehors du trial, du VTT descente et du cyclo-cross, toutes les pratiques peuvent être adaptées avec un objectif de santé. Les pratiques ludiques (comme le BMX, le polo ou les pratiques en salle) peuvent attirer les plus jeunes.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : si malvoyants ou non-voyants, utilisation d'un tandem avec pilote
- audition : si malentendant ou surdité, utilisation de tandem avec pilote ou information du handicap imprimé à la partie dorsale du vêtement
- capacités à l'effort maximal : non (l'outil permet une gradation dans l'effort de faible à intense en fonction de l'état de santé du participant, avec possible utilisation du vélo à assistance électrique VAE)
- handicap moteur : il existe des vélos couchés à bras en cas de handicap des membres inférieurs, des tricycles, des VAE ou toute adaptation du cadre, du pédalier ou du guidon fonction du handicap
- fragilité osseuse : absente (l'activité portée ne favorise pas l'ostéosynthèse. L'activité de cyclisme n'est pas recommandée dans cette pathologie du fait du risque de chutes ou de collision)
- capacités cognitives : l'utilisation du tandem ou tandem tricycle est souhaitable en cas de d ficiance cognitive
-  quilibre : le tricycle permet l'activité
- comportement : une activité indoor avec ergocycles ou sur vélodrome ouvert ou fermé, ou sur circuit est recommandée en cas de troubles du comportement.

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à 1+
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à ++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*) : dépend du dénivelé, de la vitesse, de l'âge, du poids et du sexe du pratiquant, du vent et de la durée

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le cyclisme est classé 3C (composantes dynamique forte et statique forte). Néanmoins les contraintes sont variables selon les disciplines et types de pratique.*

- intensité effort musculaire estimée : faible à intense (membres inférieurs et tronc), faible (membres supérieurs)
- sollicitation mécanique du squelette : faible à modérée, selon le type de pratique. L'asymétrie haut/bas est réduite lors de la pratique du VTT ou du BMX (traction sur les bras).

#### 2.4 Espaces de pratique

- **Piste** : les vélodromes (128 en France – de 133 à 500 m) sont très intéressants. Ils permettent une pratique sécurisée (par rapport à la route) et certains sont couverts, mettant les pratiquants à l'abri des intempéries.
- **Route** : pose des problèmes de sécurité (aménagements rarement sécurisés) et d'encadrement (il faudrait un encadrant devant, un derrière le groupe, une trousse de secours adaptée, conduites à tenir en cas de ...)
- **VTT (en nature)** : pose des problèmes de sécurité (aménagements rarement sécurisés) et d'encadrement (il faudrait un encadrant devant, un derrière le groupe, une trousse de secours adaptée, conduites à tenir en cas de ...)
- **Clubs** : ils sont généralement spécialisés (route / piste...) et souvent orientés compétition. Certains gros clubs sont équipés d'une salle avec ergocycles, vélos sur rouleaux, salle de musculation...

#### 2.5 Matériel spécifique

- vélos à assistance électrique (VAE) : permettent de réduire l'intensité de l'effort de 30% (très intéressants dans la pratique sport-santé, particulièrement chez le coronarien) ;
- tandems (couché, tricycle, à braquets dissociés) : utilisés en cas de handicaps sensoriels notamment.

#### 2.6 Coût individuel annuel (fourchette, incluant licence, cotisation et matériel)

- cotisation : environ 100 €
- équipement (cuissard, casque et gants) à partir de 80 €, auxquels il faut ajouter des consommables (chambres à air)
- vélo : à partir de 150 € (minimum), 700 € (milieu de gamme), 1000 € (vélo performant solide et pas trop lourd), mais peut être loué ou prêté par le club et existence de nombreuses bourses à vélo (occasions).
- vélo à assistance électrique à partir de 1000 € (minimum)

NB : les vélos sont un investissement qui durera plusieurs années.

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

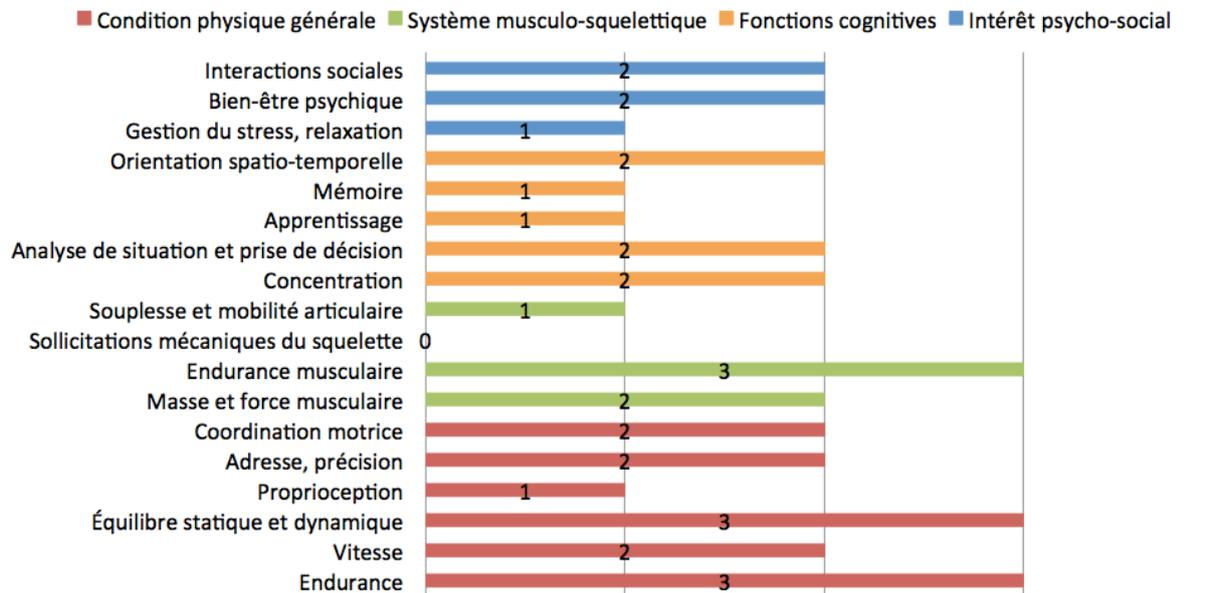
Le cyclisme permet des variations d'intensité (mise en route des différents métabolismes énergétiques : vitesse / puissance), donc une programmation individualisée.

Etant donné l'asymétrie (au profit des membres inférieurs), les caractéristiques musculaires sont données pour les membres inférieurs.

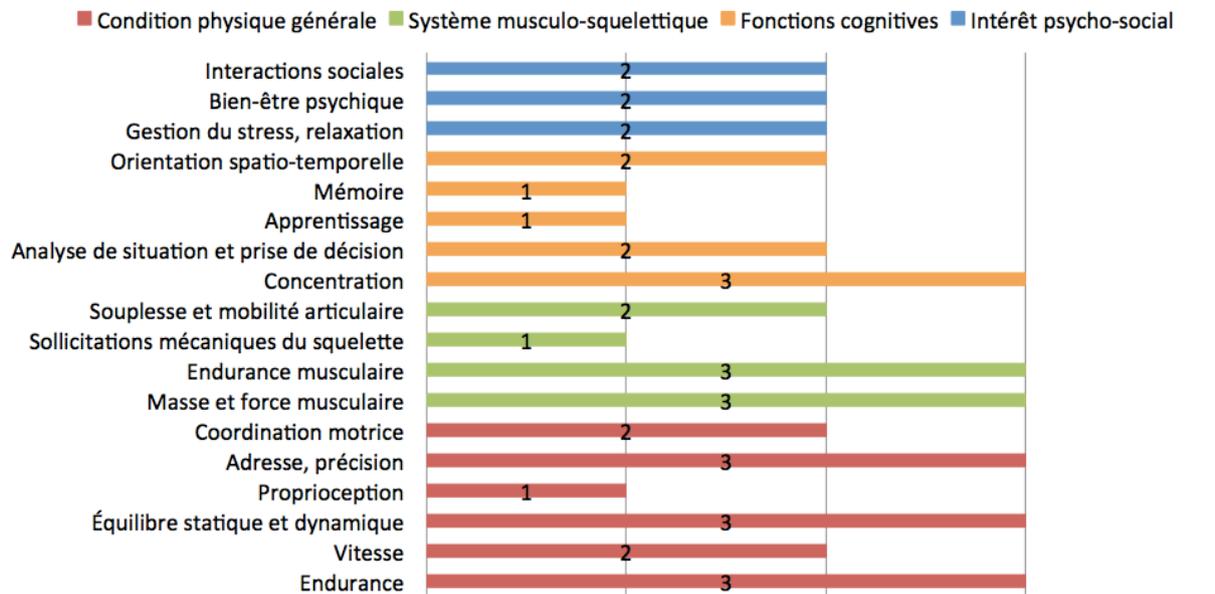
Sport en décharge pouvant présenter un intérêt dans certaines pathologies ostéo-articulaires des membres inférieurs ou en cas d'obésité.

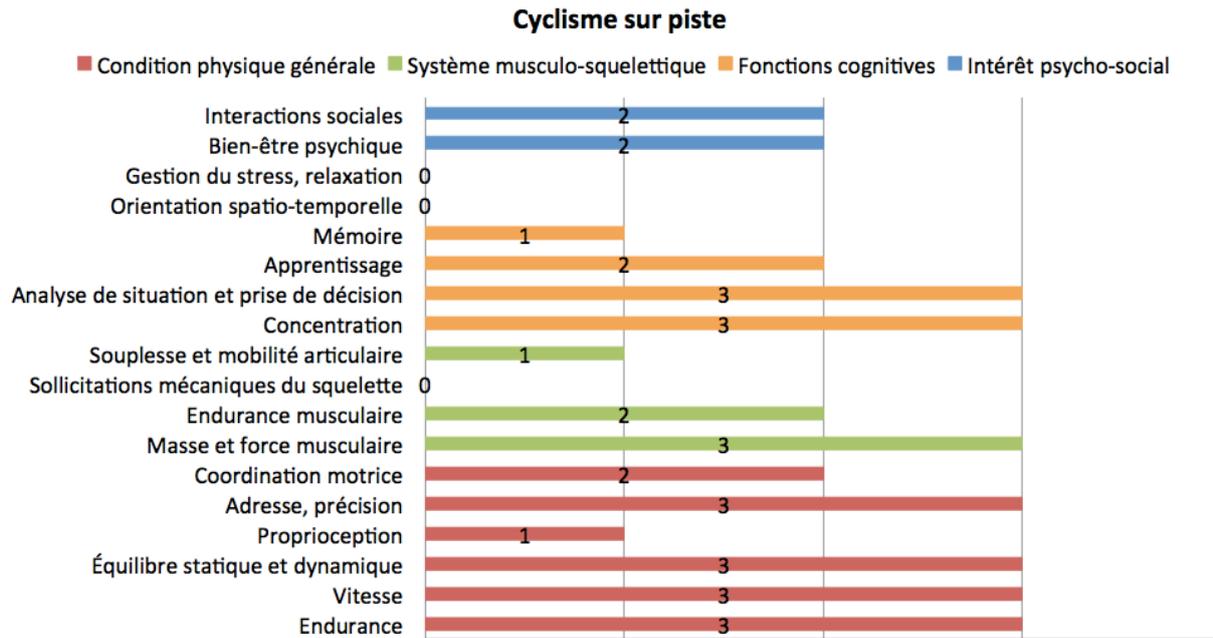
Pratiques variées, en intérieur comme en extérieur, en groupe obligatoirement, dans le cadre du sport-santé (garant de sécurité et de pérennité).

### Cyclisme sur route



### VTT





## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- chutes
- pollution (route)

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

#### 37. Contre-indications absolues :

38. pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>34</sup>
39. mal perforant plantaire

#### 40. Contre-indications relatives :

41. arthrose fémoro-patellaire douloureuse, prothèse de hanche ou de genou douloureuse

Précautions préventives des douleurs : selle haute, mouliner, éviter les braquets, éviter de se mettre en danseuse

42. troubles de l'équilibre (possibilité d'adaptation / tricycles)
43. ostéoporose au stade fracturaire ou avec antécédent de fracture
44. troubles sensoriels (possibilité d'adaptation / tandems)

#### 45. Ne sont pas des contre-indications :

46. dorso-lombalgies : adaptation avec pratique vélo-couché, +/- selle mobile (mouvement latéral) type Proust
47. cervicalgies : adaptation de la position et du matériel (guidon haut)
48. ostéopénie (même si l'activité n'est pas recommandée – voir 2.1)

<sup>34</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Cas particulier des enfants : voir 8.2

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveau 1

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveau 1

##### 5.2.2.2 Obésité : niveau 1

#### 5.2.3 Pathologies cardio-vasculaires

##### 5.2.3.1 HTA : niveau 1

#### 5.2.4 Pathologies de l'appareil locomoteur

##### 5.2.4.1 Arthrose

##### 5.2.4.2 Fibromyalgie

Quelques clubs sont en capacité d'accueillir des publics avec pathologies de niveau 2 ou 3 (en coordination et après avis favorable de l'équipe médicale) :

#### 5.2.5 Cancers et pathologies hématologiques

#### 5.2.6 Pathologies cardio-vasculaires

##### 5.2.6.1 Coronaropathie

#### 5.2.7 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.7.1 Asthme

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.

- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire ;

- diminution de la fatigue musculaire ;
- antalgie.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - diminution de la fréquence des exacerbations et crises.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>35</sup>.
- Test d'effort à l'appréciation du médecin (et indispensable pour les pathologies cardio-respiratoires)
- Exploration spécialisée préalable des facteurs de risque d'asthme (hyper réactivité bronchique, effort, allergies, pollution, température et humidité extérieure, pathologies associées)

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  (le cas échéant) et éviter les heures chaudes l'été ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution et de période chargée en aéro-allergènes ;
- tenir compte du risque accru en cas de pratique extérieur par temps de gel ou neige ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (le cas échéant).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- port du casque et des gants obligatoire ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>36</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,

<sup>35</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>36</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- asthme : réaliser 2 à 4 inhalations d'un 2-mimétique de courte durée, 10 à 15 minutes avant l'exercice (selon étiologie et conditions environnementales) ;
- prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémians) :
  - 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
  - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

De multiples adaptations sont possibles :

- Lieux de pratique :

Le vélodrome est particulièrement intéressant pour la pratique santé car il permet des adaptations pour la distance, la vitesse et la pente (en sport-santé on risque de n'utiliser que la partie plate car risque de chute si la vitesse < 20 km/h).

L'encadrement y est facilité.

- Intensité : par mise en route des différents métabolismes énergétiques (intensité et progressivité plus importantes que durée de l'effort)

Ex : vélocité au détriment de la puissance (cadences de pédalage de 40 à 60 tours par minute pour limiter l'augmentation de la fréquence cardiaque)

- Variétés de cycles adaptés dont :

- tricycles
- VAE
- tandems à braquets dissociés avec participation d'un pilote cycliste en binôme
- voitures à pédales
- bicyclettes avec cadres, roues et selles adaptées
- vélos couchés (couché-tandem, couché-tricycles, couché home-trainer)
- aquabiking, vélos à bras, ergocycles à jambes et à bras,...
- Variétés d'activités :
  - parcours ludiques
  - « courses » sur circuits sécurisés
  - rallyes avec éducation nutritionnelle aux étapes
  - vélo-découverte, de vélo-nature en famille
  - stages encadrés médicalement (mécanismes physiopathologiques, nutrition, parole, ...)

### 7.3 Adaptations par publics

- handicaps moteurs : ergocycles à jambes et à bras, vélo couché, vélo couché-tandem, vélo couché-tricycle, vélo couché-home trainer ;
- troubles de l'équilibre : tricycles ;
- pathologie coronarienne, seniors, personnes obèses : VAE ;
- handicaps sensoriels dont visuel : tandems à braquets dissociés avec participation d'un pilote cycliste en binôme ;

NB : les personnes ayant un handicap auditif doivent respecter les critères de sécurité lors d'une pratique sur route (au minimum accompagnement).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Petit groupe** dédié sport-santé prévention primaire (< 20 personnes en vélodrome)
- **Encadrement et pratique sécurisée** (en vélodrome, cardio-fréquencemètre)
- **Durée conseillée** : 1h à 2h

En terme de **durée**, on parle de :

- notable : < 150 minutes / semaine
- substantielle : de 150 à 300 minutes / semaine
- additionnelle : > à 300 minutes / semaine
- **Fréquence** : minimum 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** :

- apprentissage technique de l'outil vélo (rapport braquets-vélocité, action du pédalage, positionnement de la selle et du corps en fonction des difficultés et/ou douleurs)
- intégration de notions d'échauffement, d'étirements, d'hydratation
- enseignement des notions de sécurité (terrain, utilisation des protections (dont casque), environnement climatique : froid, pluie, gel, chaleur, hygrométrie, pollution)
- invitation à repérer individuellement les sensations correspondant aux efforts d'intensité souhaitable (essoufflement...)
- **Echauffement** : indispensable (petits braquets en moulinant, progressivité de l'effort)
- **Corps de séance** : dépend des disciplines et des publics concernés (voir protocoles ci-dessous). En règle générale dans la pratique santé on privilégiera la cadence (de pédalage) à la puissance (braquets).
- **Retour au calme**

## 8.2 Pratique adaptée aux enfants

- Sous réserve de rappel de principes d'hygiène de base, notamment de la nécessité d'une hydratation, la pratique régulière du cyclisme dès l'enfance participe à la santé et au développement moteur de l'enfant :
  - sport complet qui développe toutes les composantes des qualités physiques (système respiratoire et cardiovasculaire, capacités aérobies, force, vitesse, souplesse et équilibre)
  - prises d'information et de décisions en permanence, dans des délais assez courts (sollicite les capacités d'analyse, d'adaptation et de réflexion)
  - développe le goût de l'effort et la persévérance

Exemple de Saint-Etienne : cycles de 12 à 15 séances d'1h30 avec les CM1 et CM2. Apprentissages des fondamentaux d'équilibre, propulsion et conduite, des notions d'orientation, interaction avec l'environnement (découvrir son environnement en apprenant à le respecter, profitant d'un transport éco-responsable, pour sortir de chez soi, s'ouvrir au monde, s'évader en gagnant en autonomie et en sécurité)

- **VTT** :

Exemple de Gap : stages de trial, cross-country et descente (ludiques et éducatifs - groupes de 10 à 12 enfants).

- **Cyclo-cross et VTT** :

Exemple de Cusset (mini-vélodrome, zone sécurisée avec zones vertes, parterre pour les jeux d'adresse, d'équilibre et l'apprentissage de la maniabilité et piste pour vitesse individuelle et par équipe)

- **BMX :**

Exemple du Stade Bordelais (pratique encadrée et sécurisée sur piste, activité proposée aux centres de loisirs pendant les vacances scolaires et aux classes de CM1 et CM2)

- Développement en cours des Ecoles de vélo de la FFC :

22 clubs tests, un par région, pour élargir l'offre d'activité et apporter une garantie qualitative et les fondements de la discipline cycliste dès le plus jeune âge (démarches technique et pédagogique structurées pour des enfants de 3-5 ans et 6-12 ans).

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires :

- **Hypertension artérielle (HTA) :**

- **intensité** modérée, en limitant les efforts sur pentes importantes

- **consignes :**

- importance de l'hydratation
- proscrire les efforts à glotte fermée, à basse température
- compléter par des exercices de renforcement musculaire (2 jours non consécutifs par semaine) et de renforcement osseux (exercices en charge), de souplesse et d'équilibre.

- **Coronaropathies :**

- **fréquence** : 3 séances / semaine minimum

- **corps de séance :**

- activité aérobie initiale recommandée (de 40 % à 50 % de la puissance maximale aérobie par test à l'effort), supervisée au moins pendant 3 mois
- il semble préférable de juger le niveau d'effort par une échelle d'essoufflement (compris entre 3 et 5-6 maximum) ou une échelle de fréquence cardiaque indiquée par le cardiologue
- exercices intermittents (fractionnés) aussi efficaces qu'en continu et favorisent l'observance

- **consignes :**

- rester 10 pulsations au-dessous de l'apparition des symptômes coronariens (utilisation systématique d'un cardio-fréquencemètre)
- progression recommandée : augmenter la durée (jusqu'à 45 minutes), la fréquence puis l'intensité.

- **échauffement et récupération** : au moins 10 minutes

### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies métaboliques

- **Obésité** : en complément des traitements et de l'éducation alimentaire

- **Principes généraux :**

- développer la masse musculaire pour augmenter le métabolisme de base
- limiter la quantité de graisse abdominale par travail à faible intensité
- encourager le mouvement au quotidien (vie courante, déplacement), les activités en décharge (moins traumatisantes) et ludiques
- régularité et progressivité essentielles au maintien du poids après amaigrissement

Attention l'effet n'est pas immédiat : pour perdre un kilo de graisse, il faut rouler 27 heures à vélo (correspond à 9000 Kcal).

- **Intérêts de l'activité :**

- L'activité présente l'avantage d'être connue, diverse et facile d'accès, exposant peu au regard de l'autre, favorisant ainsi la restauration de l'image corporelle
- Le vélo est un outil de déplacement et de rupture de l'isolement

- **A titre d'exemple**, activité proposée pour un patient obèse de 60 ans désirant pratiquer le vélo :

- Intensité aérobie (35 % à 50 % de la PMA), de longue durée (> 1 heure), au moins 5 fois par semaine, plutôt après les repas qu'avant  
30 à 45 minutes par jour x 5 fois par semaine en aérobie à 50 % de la FMT:  $220 - 60 = 160$

si FC repos = 70, FC de Réserve =  $160 - 70 = 90$

activité recommandée à 50 % de la FC de Réserve = 45

travailler à  $70 + 45 = 115$

- Il est conseillé d'associer 2 à 3 fois / semaine un renforcement musculaire, un travail de la souplesse et de l'amplitude articulaire par étirements doux.
- Prévention de la prise de poids : minimum de 45 à 60 minutes par jour à atteindre rapidement
- Pour la non-reprise du poids après amaigrissement, 60–90 minutes par jour, 5 fois par semaine

*Augmentation des dépenses de 150 kcal les 12 h suivant une séance aérobie, et 115 kcal les 15 h après musculation. Retour du métabolisme à sa valeur de repos en 24 à 48 h. Donc il faut pratiquer fréquemment en variant séances aérobies et musculation.*

- **Précautions :** vigilance si traitement par sulfamides hypoglycémiantes

- **Diabète de type II (DT2) :**

- **Principes généraux :**

- L'entraînement en endurance atténue les variations de sécrétion en insuline ou en glucagon.

- La durée de l'effort a davantage d'effets que l'intensité de l'effort sur les sécrétions d'insuline et de glucagon. Conseiller donc les efforts de type endurant de longue durée.
- **Activité proposée pour un patient :**
  - Activité aérobie au moins 3 fois par semaine :
    - De 45 à 60 minutes, progressivement, en endurance modérée, de 50-70 % de FC max.
    - Privilégier la cadence de pédalage au détriment de l'utilisation des braquets, excepté si la capacité musculaire et cardiaque le permet.
    - Travailler à un coût énergétique de 5 à 7 METs (vitesse de 16 à 18 km/ heure)
    - Introduire des variations d'intensité par côtes ou accélérations ou augmentation de la cadence de pédalage au-delà de 60 tours par minute.
    - Sur ergocyclomètre (sans risque traumatique en cas de trouble de la vision ou de l'équilibre), utiliser une charge plus importante sur base d'endurance foncière.
  - Il est conseillé d'associer 2 fois / semaine un renforcement musculaire (2 jours non consécutifs, selon tolérance), un travail de la souplesse et de l'amplitude articulaire par étirements doux.
- **Précautions :**
  - Savoir reconnaître et prévenir l'hypoglycémie par auto-surveillance glycémique et adaptation du traitement
  - Posséder les moyens de traitement immédiat disponibles (sucre, glucagon)

### 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers

L'activité sera

- mise en place dès le feu vert de l'équipe soignante, généralement à distance des soins<sup>37</sup>
- très progressive : 3 fois par semaine, 20 minutes d'endurance douce, à 50 % de la PMA, pour l'ensemble du corps, avec échauffements préalables
- renforcement musculaire doux du corps 2 fois par semaine
- obligatoirement encadrée et adaptée à la personne

### 8.6 Protocole pour l'accueil des seniors : progressif, régulier et contrôlé

- **Encadrement** par des éducateurs ayant suivi une formation spécifique
- **Bénéfices** attendus dans de nombreux domaines :
  - motricité et coordination, souplesse, contrôle postural et équilibre
  - capacités cardio-respiratoires (volume d'éjection systolique, densité capillaire et diminution des résistances périphériques, efficacité du transport d'oxygène)

<sup>37</sup> Une vigilance s'impose pour les cancers pelviens (du fait des frottements)

- fonctions cognitives et psycho-sociales
- NB : l'activité (en décharge) épargne le capital articulaire
- **Intensité** préconisée : de 3 à 6 METs (intensité modérée, soit de 50 à 100 W)
- **Durée** : démarrer par 30 à 60 minutes selon l'état physiologique et la fatigue (possibilité de fractionner)
- **Fréquence** : 3 à 6 séances par semaine
- **Précautions** :
  - évaluation préalable de la condition physique (permettra également le suivi) afin de minimiser le risque
  - évaluation préalable et surveillance de la vue, de l'audition et de l'équilibre
  - limitation de l'activité en cas de méforme ou de douleurs
  - utilisation d'un matériel adapté et de protections (casque, gants...)
  - conseiller d'associer à l'activité de vélo (en décharge) des exercices de renforcement musculaire pour conserver le capital osseux
- **Adaptations** de l'activité pour le public senior :
  - adapter l'activité à la personne, ses pathologies et ses difficultés
  - utiliser un cycle adapté (vélo, VAE, tricycle, tandem...)
  - insister sur l'intérêt des échauffements doux en moulinant, de 5 à 10 minutes, de dérouillage articulaire
  - respecter les consignes de respiration en cours d'effort
  - utiliser la perception (seuil d'essoufflement) pour une meilleure adaptation de l'effort et prévoir des périodes de récupération si nécessaire
  - sur piste, respecter des échauffements sur le plat ou à faible pente pour éviter les chutes, travailler sur 2 à 3 séries de 3 à 5 minutes intégrant des périodes de 10 minutes de repos assis
  - terminer l'activité par un retour au calme et des exercices d'assouplissement et d'étirements doux
- **Consignes** : rappeler les principes de nutrition, d'hydratation et d'hygiène de vie (notamment promotion d'un mode de vie actif)

### 8.7 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'asthme

- Exploration spécialisée préalable des facteurs de risque d'asthme
- Inhalations d'un 2-mimétique 10 à 15 minutes avant l'exercice, en fonction de l'étiologie de l'asthme et des conditions environnementales (aéro-allergènes, froid, humidité...).
- Eviter les périodes de pollinisation, de pollution, de température et d'hygrométrie extrêmes en extérieur (moduler en intérieur)
- Eviter les efforts avec hyperventilation, les variations brusques d'intensité ou de température
- Echauffement à faible intensité (6 minutes en continu à 50 % de la VO<sub>2</sub>max)

- Privilégier les activités régulières (3 fois / semaine, d'une durée de 45 minutes) d'intensité faible à modérée (entre 3 et 6 METs, 10 à 16 km/h sur terrain plat), à augmenter progressivement en fonction de la tolérance respiratoire

#### 8.8 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies ostéo-articulaires ou neuromusculaires

- **Arthrose :**
  - activités permettant la perte de poids, en aérobie de 40 % et 60 % de la PMA, de 30 à 60 minutes, 3 fois par semaine, associées à un rééquilibrage alimentaire.
  - augmenter la masse musculaire globale
  - pratique raisonnable évitant les périodes de poussées
  - choix d'exercices en décharge en fonction des symptômes et de la localisation de l'arthrose (réduire impacts et torsions articulaires)
  - privilégier la cadence de pédalage à la force pour limiter les contraintes articulaires, les sols souples et optimiser le geste
- **Activité proposée :**
  - échauffements de 5 à 10 minutes progressifs de « dérouillage articulaire » par mobilisations douces, répétées et assouplissements.
  - renforcement musculaire des muscles périarticulaires, 2 fois par semaine, de 8 à 12 répétitions pour chaque groupe musculaire.
  - ajouter des exercices d'assouplissement et d'équilibre.
  - en cas de crise douloureuse articulaire, diminuer les quantités d'exercice.
- **Fibromyalgie :**
  - agir sur le contrôle de la douleur par une prise en charge pluridisciplinaire comportementale et de perception de la sensibilité
  - évaluer la tolérance à l'exercice musculaire, la capacité aérobie et les seuils d'adaptation ventilatoire, la souplesse et la force musculaire
  - exercices aérobie de bas niveau de 40 % à 50 % de la PMA, de 10 à 30 minutes, 2 à 5 fois par semaine, réguliers, limitant le signal douloureux, progressifs dans la durée ou la fréquence plutôt que l'intensité, sur vélo ou en aquabiking
  - exercices de renforcement musculaire, 1 à 2 fois par semaine, 10 à 12 répétitions à 40 - 50 % de la PMA, 2 séries par groupe musculaire et mobilisation articulaire
  - étirements, 5 à 7 stretchings de 10 à 15 minutes de maintien de l'amplitude articulaire du rachis et des membres.

#### 9. Références bibliographiques « santé et cyclisme »

Pas de références communiquées

#### 10. ANNEXES : néant

## Fédération française de cyclotourisme

### 1. La fédération

Fédération unisport non olympique individuelle comportant **2 disciplines** (route, VTT) et plusieurs types d'activité (handicap, voyages).

Siège : 12, rue Louis Bertrand- CS 80045 - 94207 Ivry-sur-Seine Cedex (Tél : 01 56 20 88 88)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 120.000 licenciés, dont une majorité de seniors ;
- 3.000 clubs ou structures dont quelques-uns appartiennent à des réseaux régionaux (prévention primaire) ;
- 7.000 accompagnateurs bénévoles.

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 5 membres (4 médecins et un professeur d'éducation physique), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 1942 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page sport-santé, qui inclut des vidéos, des conseils pratiques et des aspects règlementaires concernant la sécurité (<http://ffct.org/randonner-a-velo/sante-et-securite/>)

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses accompagnateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le cyclotourisme correspond à la pratique non compétitive du cyclisme (sport d'endurance pratiqué en aérobie) et propose une palette d'activités incluant des sorties sur des distances réduites à allure modérée aux projets hors normes sur des centaines de kilomètres (jusqu'à 1200 km) ou des voyages de plusieurs mois (dans ce cas, un dossier médical est demandé, contrôlé par le médecin fédéral). Ces pratiques se font dans un esprit de convivialité et de brassage générationnel et social et comportent trois composantes (tourisme, sport-santé et culture).

Au sein des clubs, la pratique de cette activité s'effectue en extérieur, en toute saison, la plupart du temps en petits groupes encadrés par des éducateurs bénévoles. Deux disciplines sont proposées (cyclisme sur route et VTT). En VTT des circuits balisés existent pour tous les niveaux (débutants ou confirmés, groupes, familles ou individuels, enfants, classes vertes...).

Certains clubs proposent une convention de pré-accueil (10 sorties avec initiation, apprentissages techniques et progression de la vitesse) qui permet aux futurs adhérents de découvrir à leur rythme la pratique du vélo et ses bienfaits.

**Actuellement seul le cyclisme sur route est proposé en sport-santé.**

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale (mais une pratique en tandem est possible pour les mal ou non voyants)
- audition : normale
- capacités à l'effort maximal : non  
Il n'est pas nécessaire de présenter une condition physique particulière, en dehors des contre-indications médicales ; les bienfaits de la pratique du cyclotourisme apparaissant très rapidement.
- handicap moteur : absent (mais une pratique adaptée est possible pour les personnes présentant un handicap)
- fragilité osseuse : absente, du fait du risque de chute (toutefois l'ostéoporose ne constitue pas une contre-indication absolue)
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal, du fait du risque de chute
- comportement : normal, du fait du risque lié à la circulation (cyclisme sur route).

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : +
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : 0 (pratique seul) à +++++ (en groupe)
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + (route) à +++ (« jeunes »)

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense (dépend du dénivelé, de la vitesse, du poids et du sexe du pratiquant, du vent et de la durée)  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le cyclisme est classé 3C (composantes dynamique forte et statique forte).*
- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense (membres inférieurs et lombaires)
- sollicitation mécanique du squelette : faible à modéré (haut du corps) à modérée (bas du corps).

## 2.4 Espaces de pratique : en extérieur (routes revêtues ou non)

## 2.5 Matériel spécifique

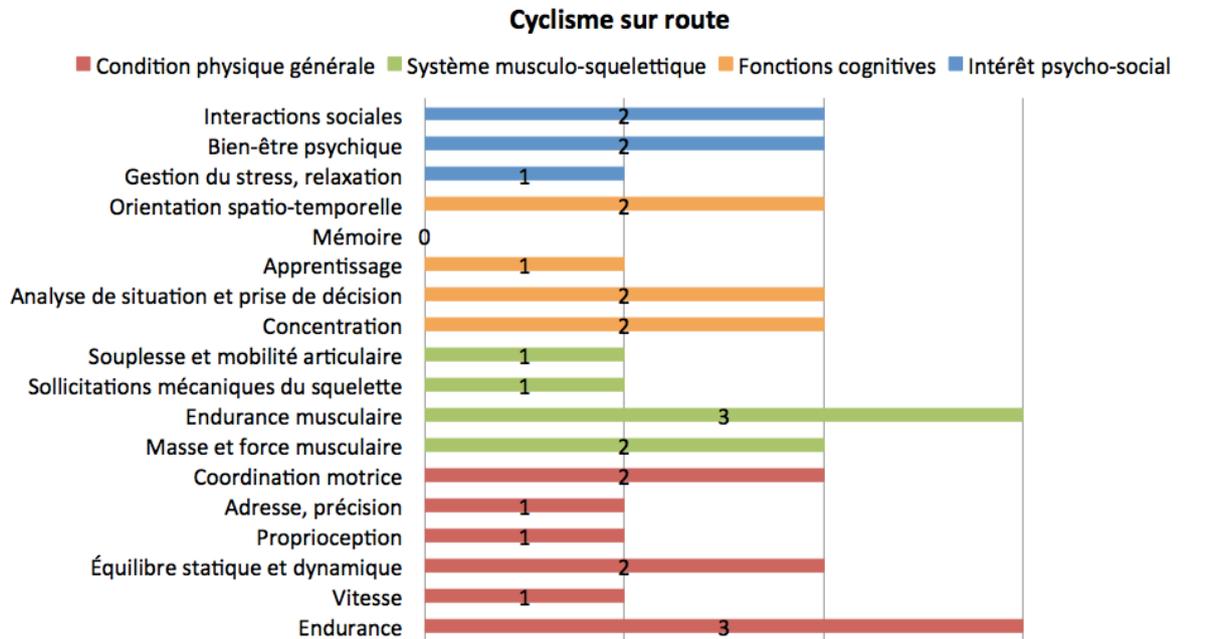
- vélo (bien réglé) ;
- port du casque obligatoire ;
- vêtements et chaussures ;
- adaptations si handicap (tandem, vélo à assistance électrique VAE) ;
- accessoires conseillés : cardio-fréquencemètre, voire dans un 2<sup>ème</sup> temps capteur de puissance

## 2.6 Coût individuel annuel (fourchette, incluant licence, cotisation et matériel)

- licence 27€, assurance 16€

- matériel : environ 250€ en pratique loisir-santé (extrêmement variable selon l'importance donnée au caractère touristique)
- 3 séances gratuites

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles, les bénéfices musculaires des membres supérieurs seront moindres (0) mais le bénéfice psychologique supérieur.

La pratique du cyclotourisme s'appuie sur une curiosité vis-à-vis de son environnement (paysages, monuments, rencontres). En cas de pratique individuelle (en dehors d'un groupe), les bénéfices sociaux seront moindres (0).

### 4. Risques et contre-indications

#### 48.1. Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- liés à la circulation (sur les routes)
- liés aux chutes
- liés aux intempéries (froid, chaleur et déshydratation, ensoleillement et photosensibilisation)

#### 48.2. Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les contre-indications définitives sont rares, la pratique du sport étant bénéfique même si elle nécessite parfois une adaptation.

49. pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>38</sup> ;

50. altérations de l'équilibre, de la vigilance de la coordination et déficits sensoriels (vue et audition) sont des contre-indications absolues définitives (iatrogènes ou conséquences de pathologies). Toutefois elles peuvent être levées s'il est possible d'utiliser un engin spécial (tandem le plus souvent).

<sup>38</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

51. insuffisance cardio-respiratoire. Toutefois la pratique est possible (en utilisant un vélo à assistance électrique) si l'insuffisance cardio-respiratoire est équilibrée et modérée, après accord du cardiologue.
52. pontage aorto-bi-fémoral ou fémoro-poplité, culotte aortobifémorale (flexion répétée et prolongée des genoux et des cuisses sur le bassin).
53. pontage coronarien ou dilatation et stenting : une pratique adaptée est possible en cas de revascularisation complète

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics a priori bien-portants

Cas particulier des enfants (7-18 ans) : l'activité est obligatoirement encadrée et prévoit une initiation à la pratique (en groupe) et l'apport d'informations (code de la route, hygiène de vie).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies chroniques doit se faire dans un groupe permettant une pratique adaptée.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** : public de prédilection pour la fédération de cyclotourisme – niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveau 1

**5.2.2.2 Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adulte** : niveau 1

#### 5.2.3 Cancers : en rémission

En dehors des cancers avec irradiation pelvi-périnéale récente ou laissant des séquelles urinaires et rectales de grade 2 ou plus.

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

**5.2.4.1 HTA** : niveau 1

**5.2.4.2 AOMI** : niveau 1

#### 5.2.5 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

**5.2.5.1 Pathologies respiratoires** : asthme de niveau 1, en fonction de la tolérance à l'exercice, et avec l'accord et sous contrôle médical.

**5.2.5.2 Pathologies neurologiques** : épilepsie bien équilibrée (niveau 1) et avec l'accord et sous contrôle médical.

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire (membres inférieurs) ;
    - de la masse musculaire (membres inférieurs) ;
    - de l'endurance musculaire (membres inférieurs) ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - prévention et lutte contre l'isolement social (sous condition d'une pratique en groupe).
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration de l'humeur ;

- réduction du risque de récurrence.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication non spécifique, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>39</sup>. Il devra mentionner les limites des activités autorisées.
  - annuel chez les mineurs ;
  - fortement recommandé tous les 3 ans chez les hommes > 45 ans et femmes > 50 ans ou en cas de reprise des APS ;
  - conseillé pour les autres pratiquants.

La présentation de ce certificat ainsi que la réalisation d'une épreuve d'effort ouvrent droit à une indemnisation majorée en cas de décès d'origine cardio-vasculaire ou cérébro-vasculaire.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ou < 0° ;
- précautions en cas de neige, verglas et de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (adaptée au type de peau).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>40</sup>, respiratoires) ; le port d'un cardio-fréquence-mètre n'est pas indispensable si le patient est bien éduqué sur son ressenti ventilatoire ;
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :

<sup>39</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute HTA de grade supérieur à 1 (ECG, épreuve d'effort et échographie cardiaque recommandés)

<sup>40</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)
- l'accompagnateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
- pathologies avec risque de malaise : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'exercice :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;
  - douleurs rachidiennes ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- plusieurs groupes de niveau :
  - **A** : 28 à 32 km/h de moyenne
  - **B** : 25 à 28 km/h de moyenne
  - **C** : 20 à 22 km/h de moyenne
  - **D** : 18 à 20 km/h de moyenne (généralement féminin, mais il y a des femmes dans les autres groupes)

Il sera nécessaire de créer un groupe supplémentaire spécifique pour la prévention secondaire et tertiaire.

## 7.3 Adaptations par publics

- personnes en situation de handicap :

Des dispositifs ou accessoires variés existent afin d'adapter la bicyclette au handicap. Ils permettent de débuter ou de poursuivre, après un accident, une affection médico-chirurgicale ou avec une déficience mentale, une activité physique dans un cadre où il est aisé de rencontrer une solidarité humaine forte.

De nombreux clubs, de concert avec une structure dédiée de la FFCT « **Arc en Ciel Aventure** », présentent une très forte implication dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap (encadrement formé).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

La pratique, régulière et adaptée, est proposée toute l'année (continuité).

- **durée** conseillée : 2 à 3 heures (durée possible de 1 à 5 heures)
- **fréquence** : 2 à 4 séances par semaine
- **avant le début de la séance** : conseils nutritionnels et d'hydratation, conseils vestimentaires.
- **échauffement** (15 à 20 mn) : 50 % de la FC max avec aisance de la parole et légère transpiration.
- **corps de séance** : groupes de niveaux différents et adaptés

L'activité d'intensité modérée est privilégiée (pratique exclusivement en aérobie : entre 50 % et 75 % de la FC max en sport santé en conservant une bonne aisance de la parole).

- **après la séance** : récupération active, hydratation, étirements.

Certains clubs (repérés sur le site internet de la fédération) offrent 10 sorties consécutives (initiation, avec apprentissages techniques et progression de la vitesse). Quelques-uns appartiennent à des réseaux régionaux sport-santé (prévention primaire).

En reprise d'activité ou en cas d'interruption de pratique, des activités complémentaires et/ou de remplacement ou compensatoires sont recommandées (marche, natation, renforcement musculaire, notamment du haut du corps).

En outre des programmes à durée limitée sont possibles (stages sport santé d'une durée de 8 jours avec alternance théorie incluant nutrition, bienfaits et risques des APS et entraînement).

### 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors

Il conviendra d'être attentifs à certaines limites :

- une déficience importante de la vue et de l'audition, qui peut rendre la pratique dangereuse ;
- une altération de l'équilibre et de la vigilance ;

La pratique sera individualisée en fonction de la condition physique (composition de la randonnée, environnement, durée, intensité), en évitant une pratique intensive qui fait courir un risque cardio-vasculaire majeur et en sollicitant l'ensemble des composants de la condition physique au travers d'exercices variés.

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires

Le cyclotourisme est une activité physique de choix pour les pathologies cardiovasculaires car elle peut être pratiquée à intensité modérée de manière prolongée, avec augmentation progressive de la fréquence cardiaque, du débit

cardiaque, de la consommation d'oxygène et de la pression artérielle. L'intensité de sa pratique est de niveau faible.

### 8.3.1 Hypertension artérielle

- **fréquence** : trois à cinq fois par semaine (régulièrement)
- **durée** : suffisamment longue (75 minutes), à atteindre progressivement
- **intensité** modérée en aérobie, puis intense si on recherche une amélioration des capacités physiques.

### 8.3.2 AOMI de stade 1

- **fréquence** : trois séances minimum par semaine
- **durée** : progressivement portée à 60 mn
- **intensité** : l'activité de pédalage s'effectue à une intensité déclenchant une douleur en trois à cinq minutes, elle sera maintenue jusqu'à ce que la symptomatologie soit ressentie comme modérée à moyenne.

L'activité sera recommencée après quelques instants de repos, le temps que la douleur disparaisse.

Dans un délai de 3 à 6 mois on constate un allongement de la sortie à bicyclette et de la tolérance à l'exercice. Afin de ne pas perdre le bénéfice de cette amélioration, il est important d'encourager le patient à pratiquer très régulièrement.

## 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers

L'activité devra être régulière, adaptée individuellement en fonction de la situation clinique, physique et psychologique du patient, dans le respect des contre-indications médicales.

- **fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **intensité** : soutenue

Si un lymphœdème et le port d'un manchon de compression ne sont pas des contre-indications, il faudra porter une attention toute particulière en cas de blessure, en particulier du membre supérieur en cas de cancer du sein traité avec curage ganglionnaire, et d'exposition au soleil.

## 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies métaboliques

### 8.5.1 Diabète de type 1 de l'enfant

Il faut privilégier les efforts d'endurance non épuisants et déconseiller les sorties solitaires en raison du risque d'hypoglycémie.

La formation des moniteurs et l'éducation des jeunes sont des préalables indispensables à la pratique du cyclotourisme.

### 8.5.2 Surpoids et obésité

Il est indispensable de prendre en compte les complications ostéo-articulaires, métaboliques, endocriniennes, cardio-vasculaires.

Chez l'enfant obèse ou en surpoids, le cyclotourisme est une activité physique qui sur des routes plates ne pose pas de problème (sport d'endurance en

décharge), mais il faut aborder progressivement les reliefs et éviter les efforts épuisants (qui entraînent une démotivation).

L'effort s'effectuera à une fréquence cardiaque cible qui correspondra à la fréquence cardiaque de réserve (30 % à 60 % de la Puissance Maximale Aérobie (PMA)).

## **8.6 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'autres pathologies**

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies font l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

### **8.6.1 L'asthme**

L'asthme permet la pratique du cyclotourisme (avec l'accord et sous contrôle médical) sous couvert de mesures d'hygiène (éviter les périodes de pollution de l'air et les conditions atmosphériques extrêmes) et d'un traitement par  $\beta_2$  agonistes.

L'asthmatique apprendra rapidement à réguler son effort et surtout à le préparer en s'échauffant longuement, en tenant compte des conditions climatiques et en apprenant à moduler son effort en fonction de son état respiratoire. Chez l'adulte, l'intensité d'exercice correspond au 1<sup>er</sup> seuil ventilatoire.

### **8.6.2 Epilepsie**

Le cyclotourisme est autorisé chez des patients bien contrôlés par le traitement, avec des précautions (en évitant épuisement, déshydratation et hypoglycémie).

Le port du casque est obligatoire. Il est conseillé d'éviter les routes passagères, recommandé d'être accompagné (voire de pratiquer en tandem).

Les moniteurs doivent connaître les gestes à effectuer en cas de crise.

## **9. Références bibliographiques « santé et cyclotourisme »**

Pas de références connues

## **10. ANNEXES : néant**

# Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)

## 1. La fédération

Fédération multi-activités non olympique

Siège : 46/48 rue de Lagny - 93100 Montreuil (Tél : 01 41 72 26 00)

### 1.1 Quelques chiffres

- 537.108 licenciés (dont 478.054 adultes et seniors et 36.795 enfants)
- 6.378 clubs
- 7.507 animateurs (dont 127 formés Gym' Après Cancer, 500 Acti March') et 21.034 dirigeants

### 1.2 Organisation sport santé

L'organisation sport-santé relève de 2 structures, en lien avec les autres instances fédérales :

- IRAPS (Institut de recherche en activité physique et santé, constitué d'élus, de techniciens et de médecins de divers champs – voir présentation en annexe)
- Commission médicale composée de 17 médecins

La fédération a une activité exclusivement centrée sur la pratique d'activité physique en prévention primaire, secondaire et tertiaire.

Le **site internet** décrit l'organisation fédérale, comporte des conseils sport-santé et des publications ([www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)).

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Pour la FFEPGV, le Sport Santé est la recherche d'une meilleure compréhension de son corps, par des activités physiques choisies en fonction d'attentes individuelles, adaptées à son âge, son sexe, ses expériences sportives passées et ses objectifs personnels.

Il ne s'agit pas d'être plus musclé ou plus rapide que le voisin, ni de monter l'escalier quatre à quatre, mais bien d'écouter son corps et de développer ses capacités jusqu'à être suffisamment en forme pour s'épanouir personnellement, avec son entourage, et en compagnie d'autres pratiquants animés par la même volonté. Elle permet de développer une forme de bien-être qui est donc aussi une source de lien social : l'échange, le partage, la solidarité.

Notre concept est de proposer des séances de gymnastique volontaire complète, en salle et en extérieur, et bénéfique pour tous les publics y compris les plus sédentaires et ceux souffrant de pathologies diverses.

Les séances de gymnastique volontaire permettent de travailler toutes les intentions éducatives (souplesse, renforcement musculaire, cardio-respiratoire, équilibre, coordination motrice et communication motrice) et se nourrissent de la diversité des

activités sportives proposées par la fédération. L'accent est mis plus sur la diversité motrice que sur la technicité.

Elles s'appuient sur la pédagogie différenciée qui permet au pratiquant de progresser selon ses capacités et son rythme, tout en ayant une dimension collective (travail ensemble, relation avec les autres).

Les **activités proposées** (variables selon les clubs : gymnastique volontaire ou douce ou tonique ou suédoise, danse, danses country, orientales, hip-hop, stretching, fitness, aérobic, HIA, LIA, abdos-fessiers, pilâtes, préparation physique, step, randonnée ou marche active ou nordique, capoeira, taïchi, yoga, cyclotourisme, rollers, jeux collectifs, jeux d'opposition...) sont choisies par l'animateur en fonction de ses intentions éducatives, des ressources qu'elles mobilisent, des capacités qu'elles développent, des exigences qu'elles posent, des apprentissages qu'elles offrent et des représentations qu'en ont les pratiquants.

Différents types de séances sont proposés selon les publics :

- Enfants : GV Parent bébé (9 mois - 3 ans), GV Eveil (4 à 6 ans), GV découverte (7 à 12 ans)
- Adultes : Gym tendance (salle), Gym oxygène (extérieur)
- Seniors : GV Bien vieillir, GV Mieux vieillir

Plusieurs programmes sont proposés à des publics spécifiques :

- Sédentaires : Acti'March®, NeuroGyV®
- Séniors : Gym Equilibre®, Gym Mémoire®
- Maladies Chroniques : Gym Après Cancer®, Diabète et obésité

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision :
- audition :
- capacités à l'effort maximal :
- handicap moteur :
- fragilité osseuse :
- capacités cognitives :
- équilibre :
- comportement :

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à ++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée (en fonction du niveau du groupe, de l'objectif et de l'activité support)

*La gymnastique volontaire n'apparaît pas dans la classification de Mitchell puisqu'il n'y a pas de pratique compétitive.*

- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée
- sollicitation mécanique du squelette : modérée

**2.4 Espaces de pratique :** salles municipales et espaces naturels

**2.5 Matériel spécifique :** dépend de l'activité choisie

**2.6 Coût individuel annuel**

- licence 21€
- adhésion au club : environ 160 €

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

Les activités sont variées pour permettre aux personnes d'améliorer les fonctions cardio-respiratoires, le renforcement musculaire, la souplesse, l'habileté motrice, l'équilibre et la communication motrice.

- Les muscles du squelette sont sollicités sous des angles moteurs très variés, permettant de renforcer à la fois la puissance et la souplesse des muscles sollicités.
- La fonction motrice composée d'agilité, de souplesse, d'équilibre, de coordination et de vitesse du mouvement est d'autant plus enrichie que les situations proposées sont variées.
- Les articulations et l'ensemble du squelette bénéficient de la même démarche (angles de travail à la fois ouverts et variés) qui permet de renforcer la densité osseuse.
- La fonction cardiorespiratoire est également sollicitée.

Types d'activités	Points forts	Effet possible si déficience	Intérêt sur le plan affectif et cognitif
Activités d'expression (Step, Afro Move, Aéro Move, Latino Move, LIA...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Favorise la coordination, la mémorisation et la concentration grâce à des rythmes variés et motivants</li> <li>▪ Développe le sens du rythme</li> <li>▪ Affine le repérage dans l'espace</li> <li>▪ Améliore la gestion de l'énergie</li> <li>▪ Tonifie l'ensemble du corps par la sollicitation de tous les muscles</li> <li>▪ Développe l'endurance, brûle des calories (entrer dans la zone de combustion des graisses sans avoir à réaliser un effort très intense)</li> <li>▪ Permet l'expression de soi</li> <li>▪ Favorise la relation à l'autre</li> <li>▪ Développe la notion de plaisir par l'activité physique</li> </ul>	=> Voir les points forts	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Libère les tensions (gestion du stress)</li> <li>▪ Favorise le « lâcher prise » et la notation de plaisir par l'activité physique</li> <li>▪ Augmente la confiance en soi et l'estime de soi</li> <li>▪ Permet de vivre des émotions</li> <li>▪ Améliore la mémorisation et l'anticipation du mouvement</li> <li>▪ Accroît la concentration</li> <li>▪ Développe la créativité</li> <li>▪ Permet d'identifier différents rythmes et styles musicaux</li> <li>▪ Socialise</li> </ul>
Activités Cardio (Cardio Boxing, Step Energy, Rope Skipping, course à pied, Marche Nordique Sport Santé, marche active, Cross Training...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Développe une meilleure résistance à l'effort,</li> <li>▪ Agit sur des facteurs d'optimisation du rendement (puissance)</li> <li>▪ Permet l'adaptation rapide de la chaîne des transporteurs d'oxygène,</li> <li>▪ Renforce le potentiel oxydatif des fibres musculaires (*)</li> </ul>		
Activités douces (Body Zen, stretching, yoga, Fit'Ball...)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Augmente les bienfaits de la posture dans la vie quotidienne</li> <li>▪ Réduit les déséquilibres musculaires</li> <li>▪ Améliore le sommeil et aide à la gestion du stress lié aux tensions du quotidien</li> <li>▪ Diminue les compensations (lordoses, crispations, tensions musculaires ...)</li> </ul>		
Activités de renforcement musculaire (Pilates, Fit'Gliss, Fit'Us, Cross Training)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Améliore la force</li> <li>▪ Sculpte et tonifie les muscles</li> <li>▪ Améliore la condition physique générale</li> <li>▪ Brûle des calories</li> <li>▪ Améliore la densité osseuse</li> <li>▪ Prévient les blessures</li> <li>▪ Protège le dos par un travail des muscles profonds</li> </ul>		

## 4. Risques et contre-indications

### 53.1. Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les risques sont minimes puisque les séances sont adaptées à la capacité de chacun.

### 53.2. Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

#### 54. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>41</sup>

Les contre-indications sont liées aux spécificités des activités traitées. Cependant il est important de noter que face à une personne qui aura une contre-indication, l'animateur lui proposera une autre situation pédagogique plus adaptée.

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire pour tous les publics bien-portants à tous les âges de la vie (de 9 mois aux seniors en perte d'autonomie) :

Les activités pratiquées sont des supports visant le bien-être et l'épanouissement de la personne, en améliorant son potentiel physique, en apprenant à mieux se connaître et ainsi, à mieux vivre son corps. Ceci permet de réduire de manière significative les effets négatifs et la détérioration provoqués par l'inactivité mais aussi le vieillissement.

En fonction de l'âge du pratiquant, l'animateur choisira de plus travailler un ou des objectif(s), par exemple pour le senior il travaillera systématiquement les fonctions cardio, renforcement musculaire et l'équilibre.

#### Cas particulier des enfants :

Les activités Enfant sont adaptées en fonction de l'âge et de la motricité. Un livret d'accueil est proposé à chaque enfant âgé de 9 mois à 8 ans.

55. de 9 mois à 3 ans, l'enfant, accompagné de ses parents, participera à des parcours d'habileté motrice, des comptines, des jeux de doigts, des activités en corps à corps, pour favoriser son autonomie et ses capacités corporelles.

56. de 3 à 5 ans, les séances (1 heure) sont basées sur des situations ludiques et variées (courir, sauter, grimper, danser, jouer, découvrir son corps et ses possibilités), seul ou avec les autres.

57. de 5 à 8 ans, l'enfant pratiquera des jeux traditionnels, des jeux sportifs collectifs, des parcours athlétiques afin d'acquérir des habiletés motrices et des capacités relationnelles.

58. de 8 à 12 ans : l'enfant va renforcer les acquisitions techniques (cirque, hip-hop, tchaka ball ou rope-skipping...).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1, 2 et 3 (personnes âgées de 55 ans et plus, vivant à domicile ou en institution)

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

<sup>41</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

5.2.2.1 **Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2

5.2.2.2 **Obésité** : IMC compris entre 25 et 40

5.2.3 **Cancers (sein, colon, prostate, poumons, utérus, estomac)** : niveaux 1, 2 voire 3 (personnes en traitement ou en rémission, **en accord et en coordination étroite avec l'équipe soignante**)

5.2.4 **Autres pathologies**

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

5.2.4.1 **Apnée du sommeil** : personnes de plus de 40 ans ayant des apnées du sommeil et présentant des signes de fatigue

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires** :
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :

- de l'équilibre ;
- de l'autonomie ;
- de la mémoire ;
- de la concentration ;
- prévention des troubles cognitifs ;
- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids ;
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique pour certains publics (voir ci-dessous), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>42</sup>.
- Les certificats médicaux spécifiques aux programmes Gym Après Cancer, diabète et obésité indiquent les raisons pour lesquelles le médecin indique l'activité.
- Les autres modèles de certificats sont peu différents. On y précise les types d'activités proposées et certains peuvent ne pas être cochés.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution (le cas échéant) ;

<sup>42</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- protection contre le froid et l'exposition solaire (en cas d'activité extérieure).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>43</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- réalisation préalable de tests de condition physique « Eval'Forme », tirés du programme européen HEPA.
- la pratique est individualisée par l'animateur, qui propose des exercices et activités compatibles avec l'état de la personne

<sup>43</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Que ce soit par les moyens de pratiques en salle, d'activités extérieures et de pleine nature, le pratiquant trouve dans l'animation proposée un contenu tenant compte de ses motivations et de ses possibilités.

- **Intentions générales** : travailler ensemble (contact avec le groupe) et personnaliser la séance, chaque séance est unique et s'inscrit dans un projet pédagogique
- **Intentions pédagogiques** : implication (connaissance des objectifs et repères, auto-évaluation) et accompagnement vers l'autonomie de sa pratique dans la vie quotidienne et vers l'épanouissement personnel.
- **Durée conseillée** : de 45 à 90 minutes
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine

### 8.2 Protocole pour l'accueil des seniors (prévention des effets du vieillissement)

3 programmes (« L'Équilibre où en êtes-vous ?<sup>®</sup> », Gymmémoire<sup>®</sup> et Acti' March'<sup>®</sup>) :

- **« L'Équilibre où en êtes-vous ?<sup>®</sup> »** (partenariat entre CARSAT Bourgogne-Franche-Comté et FFEPGV) : des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées
  - **Population cible** : personnes âgées de 55 ans et plus, vivant à domicile ou en institution
  - **Tests d'aptitude et évaluation** : permettent de mesurer l'évolution des aptitudes de la personne âgée avant et après l'atelier (conception et validation : Centre gérontologique Champmaillot)
  - **Objectif** : diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes par l'entretien et la stimulation de la fonction d'équilibration (réassurer la stabilisation posturale, prévenir la perte d'équilibre, diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol, rompre l'isolement)
  - **Groupe** : de 10 à 14 personnes (moins si le niveau de dépendance est important ou en milieu rural)
  - **Session** : 3 mois (12 séances dont une séance initiale et une séance finale de tests)
  - **Durée conseillée** : 1 heure
  - **Contenu des séances** : situations motrices variées mettant en jeu la fonction d'équilibration dans ses différentes composantes et permettant de renforcer la perception du corps et de l'environnement, les moyens d'action (souplesse, force musculaire) et les réactions d'adaptation (reprise d'équilibre, aller au sol et se relever). Des exercices individualisés sont proposés à chaque personne en vue d'une pratique quotidienne.
  - **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique

- « **Gymmémoire®** » : programme complet mêlant activités physiques et situations ludiques afin d'optimiser le corps et l'esprit (stimule les mécanismes cognitifs des seniors)
  - **Population cible** : personnes âgées de 55 ans et plus, vivant à domicile ou en institution
  - **Tests d'aptitude et évaluation** : 3 tests validés (en début et fin de session, après 3 à 6 mois)
  - **Objectif** : réactivation de toutes les entrées sensorielles, y compris l'entrée kinesthésique, optimisant les stratégies de la mémoire  
Développer les facteurs optimisant la qualité de leur mémoire :
    - le degré de vigilance : attention, concentration ;
    - les facteurs affectifs : motivation, intérêt, émotion ;
    - la qualité du sommeil : détente, relaxation ;
    - l'entraînement mémoire ;
    - l'activation aérobie.
  - **Groupe** : de 10 à 14 personnes
  - **Session** : 15 semaines (dont tests lors de la 1ère et de la dernière séance)
  - **Durée conseillée** : 1 heure
  - **Fréquence** : 1 séance par semaine
  - **Contenu des séances** : situations ludiques et exercices physiques variés et dynamiques, mettant en évidence les prises d'information et le traitement nécessaire à une meilleure mémorisation.
  - **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique
- « **Acti' March'®** » : programme de marche active personnalisé au sein d'un collectif
  - **Population cible** : personnes adultes inactives, actives, ou publics spécifiques (surcharge pondérale, obèse, insuffisant respiratoire et/ou cardiaque)
  - Certificat de non contre-indication à la marche active (inclus dans le livret de suivi)
  - **Tests d'aptitude et évaluation** : une série de tests préalables (questionnaires spécifiques, tests de 6 minutes marche ou 2 km en fonction du niveau de départ)
  - **Objectif** : amélioration de la condition physique
  - **Groupe** : de 12 personnes
  - **Session** : 16 semaines
  - **Fréquence** : 3 séances par semaine
  - **Contenu des séances** : activité physique marche ciblée (durée, fréquence cardiaque, conseils...), en extérieur, le plus souvent sur terrain plat et accompagnement éducatif personnalisé (conseils sur la posture, la marche...)

- Deux séances encadrées comprenant un temps d'échauffement, de marche et de récupération, d'une durée variable selon les possibilités de chaque participant
- Une séance en autonomie et un engagement personnel de pratique physique au quotidien
- **Précautions** : tous les pratiquants sont équipés d'un cardio-fréquencemètre, ce qui permet un programme individuel et adapté aux besoins et objectifs.
- **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique
- Un livret de suivi, « Acti' March'® un pas vers la forme » est complété par le pratiquant, avec l'animateur, pour mieux visualiser ses progrès, trouver des conseils pratiques...
- **Résultats observés** : plus de 83% de participants ont terminé le programme, régularité dans la pratique supérieure à 82%, plus de 92 % souhaitent reprendre cette activité la saison suivante, plus de 89% qui en parlent autour d'eux.

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de diabète de type 2 et / ou d'obésité : programme Diabète et Obésité

Les programmes d'activités physiques adaptées (APA) ont pour objectif d'offrir aux personnes souffrant d'une maladie chronique une opportunité d'intégrer dans leur vie quotidienne une pratique régulière d'activités physiques et sportives adaptées à leur état de santé.

- **Population cible** : adultes souffrant d'un diabète de type 2 et / ou d'une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40 (niveaux 1 et 2)
- Certificat de non contre-indication spécifique signé par le médecin traitant, diabétologue ou nutritionniste et renouvelé annuellement
- **Tests d'aptitude et évaluation** :
  - Suivi individuel de la personne (entretien au début et à la fin de la session, accompagnement tout au long de l'année avec progressivité des contenus, centré sur le ressenti corporel, environnement favorable aux échanges)
  - Evaluation de la condition physique par 7 tests (d'après Eval'Form et Eurofit) (équilibre statique, force et tonicité des membres inférieurs / des membres supérieurs, 2 tests de souplesse, test de marche 6 minutes) et 2 questionnaires (qualité de vie SF36 et niveau d'activité IPAQ)
- **Objectif** : pratiquer régulièrement une activité physique adaptée et raisonnable en toute sécurité
- **Groupe** : de 10 à 15 personnes
- **Session** : 36 semaines (découpée en 3 cycles de 12 semaines)
- **Durée conseillée** : 1 heure
- **Fréquence** : 3 séances par semaine
- **Contenu des séances** :

Chaque séance se compose d'un échauffement, d'un corps de séance construit en 3 parties pour permettre une courbe d'intensité progressive, d'un retour à la normale avec des étirements et de la relaxation.

- Une séance encadrée en salle, avec plusieurs thèmes de travail au travers d'une approche sensorielle du corps, avec une attention particulière portée sur l'image corporelle :
  - cardio-vasculaire (améliorer la condition physique),
  - renforcement musculaire,
  - équilibre (éviter les chutes),
  - souplesse (améliorer la mobilité articulaire),
  - relaxation (diminuer le stress, favoriser le lâcher-prise),
  - coordination motrice (s'approprier son schéma corporel)
- Une séance encadrée en extérieur (activité support : marche en alternance avec un travail de renforcement musculaire).

Au cours de ces séances l'animateur aborde les notions de posture, d'allure, d'appuis, d'intensité, de respiration et de gestion de l'effort de façon individualisée.

- Une séance en autonomie
- **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique

#### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancer : Programme Gym' après Cancer EPGV®

Conçu comme une « passerelle », afin de permettre aux personnes de reprendre une pratique sportive de façon autonome.

- **Population cible** : hommes et femmes atteints de cancer en traitement ou en rémission, ayant arrêté l'activité physique ou n'ayant jamais pratiqué. Ce programme est ouvert aux accompagnants (un proche de plus de 18 ans) pendant le 1er trimestre.
- Certificat de non contre-indication spécifique, renouvelé annuellement
- **Tests d'aptitude et évaluation** :
  - Suivi individuel de la personne (entretien au début et à la fin de la session, accompagnement tout au long de l'année avec progressivité des contenus, centré sur le ressenti corporel, environnement favorable aux échanges)
  - Evaluation de la condition physique par 7 tests et 2 questionnaires (voir ci-dessus)
- **Groupe** : de 15 personnes maximum
- **Session** : 36 semaines (découpée en 3 cycles de 12 semaines)
- **Durée conseillée** : 1 heure
- **Fréquence** : 3 séances par semaine

- **Contenu des séances** : chaque séance se compose d'un échauffement, d'un cœur de séance construit en 3 parties pour permettre une courbe d'intensité progressive, d'un retour à la normale avec des étirements et de la relaxation.
  - deux séances en salle priorisant :
    - le travail cardio-vasculaire (améliorer la condition physique)
    - le renforcement musculaire (maintenir la masse musculaire)
    - le travail de l'équilibre (éviter les chutes)
    - la souplesse (améliorer la mobilité articulaire),
    - la relaxation (diminuer le stress, favoriser le lâcher prise)
    - la coordination motrice (s'approprier son schéma corporel)
  - 1 séance en extérieur (marche), où seront abordées des notions de posture, allure, appuis, intensité, respiration et gestion de l'effort, de façon individualisée.
- Le programme peut être complété par des conférences, sorties en extérieur sur une journée, participation à une manifestation en lien avec la thématique.
- **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique

#### 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'apnée du sommeil : Programme NeuroGyV®

- **Population cible** : hommes et femmes > 40 ans ayant des apnées du sommeil et présentant des signes de fatigue
- Certificat de non contre-indication à la marche active (inclus dans le livret de suivi)
- **Tests d'aptitude et évaluation** : 3 évaluations au cours de l'année à l'aide d'un appareil (Neurocoach®), qui donne une photographie à l'instant "T" de l'état d'équilibre du Système Nerveux Autonome et du nombre d'apnées du sommeil.
- **Objectif** : prévention des conséquences des apnées du sommeil
- **Groupe** : de 10 à 14 personnes
- **Session** : 36 semaines
- **Durée conseillée** : 1 heure
- **Fréquence** : 3 séances par semaine
- **Contenu des séances** : situations et exercices variés, dynamiques mettant en évidence les prises d'information et le traitement nécessaire à une meilleure mémorisation :
  - une séance aquatique
  - une séance en extérieur (base marche nordique)
  - un cours de gym en salle.
- **Encadrement** : animateur FFEPGV avec formation spécifique

### 9. Références bibliographiques « santé et EPGV »

- L'activité physique modérée chez les seniors entrainerait-elle une différence de

VO<sub>2</sub>max prédictive d'une diminution des facteurs de risques cardio-vasculaires ?  
 Claudine Fabre, Université de Lille 2, EA-4488 : Activité Physique, Muscle, Santé

- « Effets d'une prise en charge associant exercice physique et modération alimentaire sur les marqueurs de faim et de satiété chez le sujet obèse »  
 F Desgorces, P Noirez IRMES/Université Paris Descartes 1 rue Lacretelle, 75015 Paris
- Spécificité métabolique de l'exercice chez la femme...  
 Travail de thèse réalisé par : Laurie ISACCO (2009-2012) - Laboratoire des Adaptations Métaboliques à l'Exercice en conditions Physiologiques et Pathologiques (AME2P, Clermont-Ferrand, UBP)  
 Expérimentations réalisées au sein du Service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles (CHU de Clermont-Ferrand, Pr Martine Duclos)
- Enquête « Trajectoire continue ou éphémère des licenciés de la FFEPGV »  
 - Sports, Organisations, Identités (PRISSMH SOI, EA 4561, Toulouse III) ; et Cultures, Education, Sociétés, Bordeaux II : Yves Morales, MCF coordonnateur du projet, Toulouse III - Emilie Salaméro, Docteur STAPS, Toulouse III, Samuel Julhe, MCF, Bordeaux II - Sport et Environnement Social (SENS, EA 3742, Grenoble) : Jean Saint-Martin - MCF coordonnateur du projet, Virginie Nicaise – MCF.
- Programme Gym'Après Cancer ®  
 Elodie LOPEZ\*, Charlène FALZON<sup>1</sup>, Marie-Christine LANFRANCHI<sup>2</sup>, Christophe BRIZZI<sup>1</sup>, Fabienne d'ARRIPE LONGUEVILLE<sup>1</sup> \* En charge du programme Gym'Après Cancer® - elodie.lopez@ffepgv.fr  
 1. Laboratoire Motricité Humaine, Education, Sport, Santé (EA 6309) 2. Direction Régionale Jeunesse Sports Cohésion Sociale PACA  
 Voir Poster Gym'Après Cancer (annexe 6)
- Etude sur les effets du programme Acti'March  
 Mauriège P, Garnier S, Joffroy S, Gaubert I and Auneau G - 28 fév 2013
- Influence d'un effort répété induit par un test de marche de 6 minutes sur la réponse posturale de personnes âgées  
 P.L.Bernard<sup>1</sup>, G. Tallon <sup>1,2</sup>, S. Ramdani<sup>1</sup>, H. Blain <sup>1,2</sup>. 1 Movement to Health (M2H), Euromov. Université Montpellier 1, Euromov, 700 avenue du Pic Saint Loup, 34090 Montpellier, France. 2 Département de Médecine Interne et de Gériatrie. Centre Antonin Balmes. Centre Hospitalier Universitaire. 34090. Montpellier.
- Lancement d'une **étude sur 2 ans** : « *Facteurs impliqués dans les effets bénéfiques de l'activité physique sur la qualité de vie des femmes d'Auvergne en cours de traitement du cancer du sein* ».  
 Elle s'attachera à évaluer l'impact d'un programme d'activité physique structuré tel que Gym'Après Cancer, pendant la phase de traitement du cancer du sein sur la qualité de vie et les facteurs impliqués dans les effets bénéfiques de l'activité physique.  
 Collobarations entre le comité régional EPGV Auvergne, le Centre anti-cancéreux J. Perrin, et le Centre de Recherche en Nutrition Humaine de l'Université d'Auvergne.  
 Ce projet est soutenu par l'INCA (Institut national du Cancer)

## **10. ANNEXES**

### **10.1 Annexe 1 : certificats médicaux « Gym après cancer » et « Diabète obésité »**





# Fédération française d'escrime

## 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle et par équipe - 3 disciplines (fleuret, sabre, épée) et plusieurs types d'activité (escrime artistique et de spectacle, escrime fitness, escrime en fauteuil).

Conventions avec la fédération handisport et la fédération sport adapté pour l'accueil d'escrimeurs ayant un handicap physique, mental ou psychique dans les clubs.

Siège : Tour Galliéni 2 – 36 avenue du général de Gaulle – 93170 Bagnolet (Tél : 01 43 62 20 50)

### 1.1 Quelques chiffres

- 60.000 licenciés
- 800 clubs (la liste des clubs labellisés permettant l'accueil de personnes atteintes de pathologies chroniques sera prochainement disponible au lien suivant : <http://www.escrime-ffe.fr/commission-medicale/labellisation-escrime-et-sante> )
- 1.000 maitres d'armes (dont 120 ont une formation complémentaire escrime et santé)

### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 11 membres (médecins, techniciens et bénévoles), travaille en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est fortement impliquée au niveau national depuis 2006 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page sport-santé (<http://escrime-ffe.fr/commission-medicale/escrime-et-sante>)

### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération d'escrime a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2. Description de la discipline

L'escrime est un sport d'opposition, sans contact direct, qui se pratique avec la médiation d'une arme, en individuel (avec la présence obligatoire d'un adversaire ou d'un partenaire), mais également en équipes.

C'est une discipline à la fois complexe et ludique, exigeante sur les plans physique et mental (déplacements, vitesse, stratégie et prise de décision). La démarche classique d'apprentissage s'appuie sur un travail en coopération ou en opposition et sur une pédagogie collective ou individuelle. La notion de jeu est un principe fondamental.

Considéré comme un sport « élégant » et de tradition (respect de l'adversaire et du Maître, respect des règles, conversation par les armes entre gens courtois), l'escrime existe dans l'imaginaire de nombreuses personnes (notamment grâce aux films de cape et d'épée).

Il existe plusieurs « disciplines » et types de pratiques, avec des caractéristiques spécifiques :

- Le fleuret est une arme légère. Les touches sont portées par la pointe sur le tronc (seule surface « valable ») et il est nécessaire de respecter une convention définissant les priorités (attaque / parade / riposte).



- L'épée est une arme plus lourde. Les touches sont portées par la pointe sur l'ensemble du corps. C'est l'arme du duel (non conventionnelle, le premier qui touche marque le point).



- Le sabre est une arme légère permettant les touches par la pointe (estoc) ou par le tranchant (taille) au-dessus de la ceinture. Il est nécessaire de respecter une convention (attaque / parade / riposte). Les gestes sont vifs et amples.



- L'escrime artistique fait revivre la pratique à travers toutes les époques, de l'antiquité au début du 20<sup>ème</sup> siècle. Elle utilise une ou deux armes d'estoc et de taille, légères (dague, rapière) ou plus lourdes (escrime médiévale). Cette pratique est vite ludique. Le travail est bilatéral. Il n'y a pas de touches portées mais un travail de coopération et de réglage de scénarios (mobilisant la créativité), avec un ou des partenaires.



- L'escrime en fauteuil (handisport) est possible aux 3 armes (touches non autorisées aux membres inférieurs) et permet la mixité avec les personnes valides ou atteintes d'une pathologie temporaire des membres inférieurs.



- L'escrime fitness / bien-être est une adaptation de la pratique, avec une plus grande composante d'endurance et de renforcement musculaire pour l'accueil de personnes sédentaires.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : des adaptations existent pour les non voyants

- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non requises pour la pratique adaptée
- handicap moteur : indifférent (possibilité de pratique avec un handicap d'un membre supérieur et/ou des membres inférieurs)
- fragilité osseuse : absente pour la pratique « avec touches » / indifférente pour la pratique artistique, fitness ou « sans touches »
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal (sauf pour la pratique en fauteuil)
- comportement : normal ou troubles du comportement (avec adaptations)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + (fitness) à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++ (artistique). La pratique se déroule en groupe et permet la mixité (sexe, âge, handicap).
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++
- dépense énergétique (METs) : donnée non disponible

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), l'escrime est classée 1B (composantes dynamique moyenne et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense. Elle sollicite l'ensemble des groupes musculaires, en dehors du membre supérieur non armé (sauf en escrime artistique ou fitness ou en cas de travail en ambidextrie).
- sollicitation mécanique du squelette : modérée. Il existe une asymétrie latérale (membres supérieurs et inférieurs) sauf dans la pratique artistique et fitness. Cette asymétrie peut être un atout en cas de pathologie avec incapacité à prédominance unilatérale (hémiplégie,...) ou nécessitant une « rééducation » spécifique (cancer du sein – voir paragraphe 8).

## 2.4 Espaces de pratique

Salles d'escrime spécifiques. Toutefois pour la pratique fitness ou artistique, d'autres espaces sont possibles (y compris en plein air).

## 2.5 Matériel spécifique

Pour l'escrime sportive (fleuret, sabre et épée), une tenue est nécessaire (veste, cuirasse de protection, pantalon, chaussettes hautes, chaussures spécifiques ou non, gant, masque, plastron ou coquilles de protection pour les femmes), ainsi que les armes correspondantes. L'équipement électrique (arme, fil de corps, cuirasse pour fleuret et sabre) n'est pas requis dans un premier temps.

Pour l'escrime artistique, toute tenue est possible, du simple survêtement au véritable costume « d'époque ». En début de pratique, les armes utilisées sont des bâtons, fournis par les clubs (jusqu'à une maîtrise minimum des techniques).

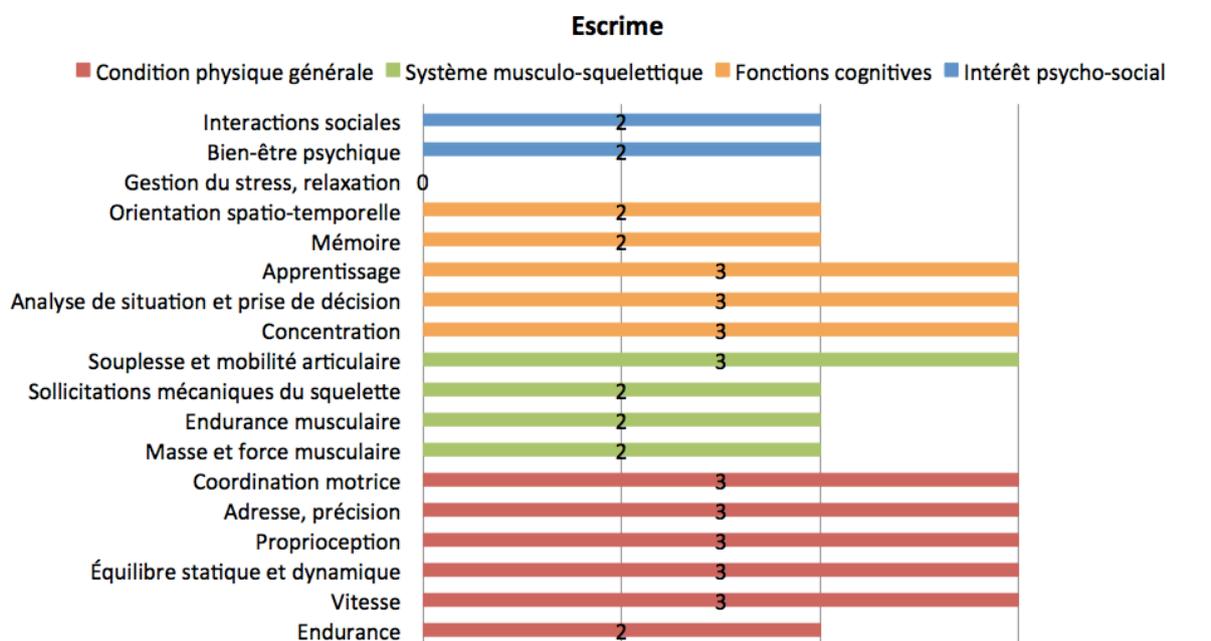
Pour l'escrime fitness, une tenue de sport ordinaire convient. Bâtons ou armes en plastique ou en mousse (permettant l'absence d'une tenue spécifique avec masque) sont prêtés par le club.

Les clubs prêtent ou louent le matériel pour les débutants, qui s'équipent individuellement au fur et à mesure de leur pratique.

## 2.6 Coût individuel annuel

- Licence et cotisation : de 100 à 800 € annuels (gratuité la première année pour les femmes atteintes de cancer du sein)
- Matériel : au début gant (40 €) puis équipement progressif (tenue, armes, masque à partir de 150 €)

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



L'effort est de caractère explosif.

Le caractère asymétrique peut être intéressant en cas de déficience unilatérale.

Mobilisation du bras armé en ouverture et en relâchement.

La pratique est intergénérationnelle et mixte lors des entraînements. Elle fait appel à la mémorisation (techniques et scénarios en escrime artistique), la créativité (escrime artistique et tactique). Par son esthétisme elle participe à la restauration de l'image corporelle (facilitée par la tenue et le port du masque).

## 4. Risques et contre-indications

### 4.1. Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les risques sont faibles et non spécifiques.

### 4.2. Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

59. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>44</sup>

60. Métastases vertébrales

<sup>44</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

61. Pathologies articulaires scapulaires (du côté atteint), qui doivent obligatoirement être évaluées

62. Insuffisance respiratoire (contre-indication relative)

Ne sont pas des contre-indications :

63. Les pathologies de la statique vertébrale dans la pratique santé, qui peut être adaptée (en particulier par un travail bilatéral).

64. Les atteintes de l'appareil locomoteur du membre inférieur (possibilité de pratique en position assise).

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1, 2 et 3

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveaux 1 et 2

##### 5.2.2.2 (Obésité de l'enfant : niveau 1

#### 5.2.3 Cancers du sein : niveaux 1, 2 et 3

#### 5.2.4 Autres pathologies :

##### 5.2.4.1 Victimes de violences sexuelles

##### 5.2.4.2 Handicaps physiques, sensoriels, mentaux et psychiques

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;

- prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration des rétractions post-chirurgicales ;
  - amélioration du drainage lymphatique ;
  - renforcement des muscles de la ceinture scapulaire et ouverture de la cage thoracique ;
  - amélioration de l'humeur ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles du comportement (intolérance aux frustrations, transgressions, agressivité, hyperactivité) ;
  - accélération des processus de rétablissement et réparation dans les psycho-traumatismes (violences sexuelles, etc.).

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, sauf pour les « seniors » (voir annexe 1), fréquence de

renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>45</sup>.

### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution.

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique – les besoins sont renforcés par le port de la tenue et du masque) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
    - 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
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- comme dans tous les sports d'opposition, la première adaptation est la pratique avec un adversaire / partenaire de niveau physique et technique comparable (ou de niveau supérieur mais capable de réduire sa vitesse d'exécution) ;

<sup>45</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- selon les âges, dans la pratique traditionnelle, les règles évoluent dans les rencontres et compétitions (nombre de touches et durée des matches, poids et taille des armes) ;
- adaptation des pratiques :
  - choix de l'arme (poids et gestuelles différents) ;
  - possibilité de pratique en position assise (mixité valides / personnes ayant un handicap physique), notamment pour les personnes obèses et/ou atteintes de pathologie articulaire des membres inférieurs ;
  - travail bilatéral ;
  - réduction de la vitesse (échauffement, fondamentaux et déplacements, leçons individuelles).

### 7.3 Adaptations par publics

- cancer du sein : escrime « sans touche » (première année) – voir chapitre 8
- victimes de violences sexuelles : véritable parcours thérapeutique dans lequel l'escrime est une arme majeure – voir chapitre 8
- handicap :
  - escrime en fauteuil (système « handifix » pour accrocher le fauteuil afin de garder une distance constante sans risque de chute, tablier de protection des jambes) pour les handicaps des membres inférieurs ne permettant pas la pratique debout.  
  
Cette pratique n'est pas exclusive des personnes ayant un handicap et permet une mixité intéressante (tout escrimeur peut combattre en fauteuil en face de la personne handicapée).
  - adaptation des règles en fonction des nécessités (handicap psychique), notamment utilisation d'armes en plastique ou en mousse ;
  - adaptation de la pratique pour les non ou mal voyants (travail au contact du fer) afin de permettre une pratique en totale autonomie et un renforcement des capacités tactiles et de la précision des gestes.

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : 1h à 2h30
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : consignes de sécurité liées à l'utilisation d'armes blanches (notamment pour la pratique artistique)
- **Echauffement** (15 à 30 mn) : progressif, non spécifique (cardio-respiratoire et musculaire général) puis spécifique (fondamentaux escrime)
- **Corps de séance** (40 mn à 1h30) :

Alternance d'activités d'intensité modérée à élevée et de temps de récupération physique, souvent utilisés pour des conseils techniques et tactiques, l'hydratation,...).

Selon les publics et les enseignants, « leçons » collectives et individuelles, assauts dirigés (à thème) ou non, arbitrage et analyse tactique.

Pour la pratique fitness ou bien-être : la séance d'une heure comporte, après l'échauffement, du renforcement musculaire et un travail technique adapté, en coopération, sans combat, en ambidextrie.

Pour la pratique artistique : conception de scénario et réalisation des enchainements.

- **Retour au calme** (10 mn) : étirements
- **Après la séance** : conseils d'activités complémentaires (à dominance endurance) et de la vie quotidienne pour atteindre les recommandations en fonction des publics.

## 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors

### 8.2.1 Seniors en bonne santé (niveau 1)

- accueil en club, encadré par un maître d'armes attentif aux besoins éventuels d'adaptations ;
- certificat médical de non contre-indication spécifique (informatif sur les risques – voir en annexe 1) ;
- compétitions : obligations de présence d'un médecin (de préférence urgentiste) et d'un défibrillateur.

### 8.2.2 Seniors porteurs de pathologies chroniques (niveau 2) : prévention de la perte d'autonomie

- accueil en club (créneau spécifique), encadré par un maître d'armes attentif aux besoins éventuels d'adaptations (formation escrime santé fortement recommandée) ;
- certificat médical de non contre-indication spécifique (voir ci-dessus) ;
- **pratique** : pas de combat mais des exercices adaptés, variés, courts et d'intensité variable. Pratique debout ou assise.
- **matériel** adapté : armes légères en plastique ou en mousse ;
- la **durée** de la séance n'excédera pas 1h15, avec un déroulé classique (échauffement, exercices multiples et retour au calme).

### 8.2.3 Seniors dépendants en EHPAD (niveau 3)

- Evaluation médicale et paramédicale, lien étroit avec l'équipe d'encadrement, nécessaires pour connaître les limites et contraintes de chaque personne, y compris au niveau comportemental.
- **Publics** : groupe de 10 à 12 personnes volontaires ne refusant pas de respecter des consignes, évaluées GIR 3 à 6

Quelques facteurs limitants doivent être pris en compte, sans pour autant constituer une contre-indication, afin d'orienter vers une pratique spécifique (âge, poids, hérédité, arthrose, ostéoporose, coiffe des rotateurs, problèmes cardio vasculaires).

Une évaluation préalable du risque de chutes est faite par des tests habituels. En cas de risque avéré, l'équilibre sera préalablement consolidé

par l'équipe soignante avant de pouvoir pratiquer debout.

- **Intérêt de l'escrime** pour ces publics : la richesse technique et la diversité des situations permettent de progresser dans de nombreuses habiletés et font de l'escrime une discipline de choix pour mobiliser corps et esprit et retarder la dépendance de la personne âgée fragile. En outre l'escrime apporte des valeurs chères aux personnes âgées (respect, courage, maîtrise de soi), des réminiscences qui favorisent l'échange (retour au passé à travers l'histoire de l'escrime, souvenir de films...), la stimulation de l'esprit créatif et bien sûr un sentiment de plaisir.
- **Cycle** d'au moins 15 séances, encadrées par un maître d'armes spécifiquement formé, en présence d'un membre de l'équipe soignante de l'établissement afin d'assurer une continuité.
- **Durée** conseillée : 1h15 à 1h30 (installations des résidents et du matériel comprises)
- **Fréquence** : 1 à 2 par semaine (complémentarité d'autres activités souhaitable)
- **Corps de séance** :
  - utilisation de matériel adapté (armes légères en plastique ou en mousse).
  - la pratique se fait debout ou assis en fauteuil, en ambidextrie et est adaptée individuellement.
  - les séances sont toujours progressives avec des séquences très courtes et variées (appel à l'imagination des maîtres d'armes) pour limiter la fatigue et augmenter l'attrait, mais répétitives pour mémoriser le bon geste.
  - le plus souvent la personne est face à une cible ou au maître d'armes (ne nécessitant donc pas le port du masque). Le face à face hors de distance pourra être un support pédagogique mais devra être réalisée en toute sécurité.
  - les axes de travail sont :
    - des activités motrices (amplitude articulaire, renforcement musculaire, coordination, latéralisation et prise de conscience de son schéma corporel, précision, oculomotricité) ;
    - des activités cognitives (mémorisation des gestes et des enchainements, consolidation et récupération par les actions répétitives), actions favorisées par le plaisir, le dialogue et les réminiscences ;
    - voire des activités culturelles et artistiques ;
    - la stimulation des fonctions sensorielles (vue, ouïe, toucher).

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de diabète de type 2

- Une évaluation médicale est indispensable pour fixer les objectifs et les limites de la pratique.
- **Précautions** :

- respect des contre-indications (neuropathie, IMC > 31)
- prudence et adaptations (limitations des contraintes articulaires) pour les personnes avec un IMC compris entre 25 et 31
- port de chaussures adaptées et conseil de réaliser un examen des pieds régulier et rigoureux
- auto-mesures de la glycémie selon les recommandations du médecin (lors de la reprise d'activité, systématique en début et en fin de séance)
- kit de resucrage présent lors de entraînements
- **Durée conseillée** : 2h30
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine (groupe encadré par un maître d'armes)
- **Echauffement** : 30 minutes
  - cardio-respiratoire et musculaire général, étirements dynamiques
  - travail collectif de déplacements et de technique
- **Corps de séance** : 1h30 (assauts sur des temps déterminés, soit libres, en individuel ou par équipes, soit « à thème »), comportant des temps de pause et de récupération.

L'escrime au sabre réunit beaucoup d'**intérêts** pour le diabétique :

- temps d'apprentissage assez rapide (le sabre est une arme plutôt instinctive)
- très vite ludique
- déplacement perpétuel pendant l'assaut : sans s'en rendre compte, travail important des membres inférieurs et forte consommation calorique
- permet une combinaison d'intensité modérée lors de l'échauffement et explosive lors des assauts
- **Retour au calme** : 15 minutes (étirements, travail de respiration +/- sophrologie)

#### 8.4 Protocole pour l'accueil de femmes atteintes de cancer du sein

- La pratique peut commencer dès l'avis favorable de l'oncologue et du chirurgien (classiquement un mois après la chirurgie, pendant la période de radio et chimiothérapie et la rééducation kinésithérapique).
- Les intérêts spécifiques sont l'action sur la posture (ouverture, équilibre), sur la mobilité de l'épaule et les adhérences, ce qui remet le buste dans le schéma corporel (c'est le buste - souvent nié - qui permet la transmission de l'impulsion des membres inférieurs au bras armé) et restaure l'image de soi (sport « habillé », élégant). En outre la symbolique du combat (envie de se battre et de gagner), de la parade (soin non médicamenteux) et de la riposte (reconstruction) renforce la dynamique contre la maladie.
- **Publics** : femmes opérées d'un cancer du sein, sans métastases vertébrales. Le lymphœdème n'est pas une contre-indication.
- Séance dédiée en petit groupe (en salle d'escrime), encadrée obligatoirement par un enseignant spécifiquement formé

- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine sur une saison sportive
- **Echauffement et fondamentaux** (déplacements et équilibre) (20 à 30 mn de travail collectif)
 

Le travail de jambes (marche-fente) est fait avec relâchement du haut du corps, en variant distances et vitesses de déplacements (intensité faible à modérée). Plusieurs exercices sont effectués les yeux fermés afin de mieux prendre en compte son schéma corporel.
- **Corps de séance** : pratique adaptée en fonction des goûts des patientes et du temps après les traitements
  - aucune touche n'est portée à la patiente (escrime sans touche)
  - l'arme est le sabre (légère, de taille et d'estoc, rapidement ludique, zones de touche au-dessus de la ceinture, privilégiant les parades hautes) - utilisation possible d'armes en plastique ou en mousse ou d'escrime artistique ou escrime « fitness »
  - travail progressif sur l'amplitude du geste, au cours de leçons « au plastron » avec le maître d'armes (d'une durée de 5 à 8 minutes, suivies d'un repos de 10 minutes – en moyenne 4 à 5 leçons par séance), ce qui permet d'éduquer le geste inconscient (qui répond à l'attaque). L'arme est tenue par le bras du côté opéré, afin de faciliter la rééducation : (souplesse, précision et motricité fine), même si un travail bilatéral est possible.
- **Après la saison** : on propose un choix entre escrime conventionnelle, artistique ou fitness.

#### 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de handicap physique et/ou mental ou psychique

- une évaluation médicale est indispensable pour fixer les objectifs et les limites de la pratique.
- certains handicaps disparaissent au cours de l'activité, du fait de l'asymétrie et d'adaptations de la pratique (hémiplégie ou handicap isolé d'un membre).
- **L'encadrement** est assuré obligatoirement par un maître d'armes ayant suivi une formation complémentaire spécifique (en lien avec la FFH et la FFSA selon le type de handicap), en club ou en établissement (IME).
- **Particularités des séances** :
  - le combat sans contact direct est un moyen intéressant de travail avec les personnes ayant des troubles du comportement ou de la relation, d'autant plus que le masque permet une mise à distance supplémentaire. L'arme devient médiatrice, permettant d'aller vers l'autre sans angoisse. L'escrime, sport duel, permet de comprendre que l'autre existe, réagit à ses propres actions.
  - pour ceux qui craignent la confrontation (vainqueur, vaincu), l'escrime artistique pourra être une solution intéressante (coopération avec un partenaire).
  - la pratique « mixte » (handicapés / valides) est très souvent possible, pour de nombreux handicaps. La confrontation « à armes égales » (en fauteuil, avec un bandeau sur les yeux...) se révélant souvent à l'avantage des

personnes handicapées, ce qui constitue un facteur très intéressant de valorisation de l'image de soi. La mixité permet également une stimulation et une amélioration de l'autonomie.

- pour la pratique en fauteuil, la particularité des fentes (avancée du tronc) et des retraites (recul du tronc) pour varier la distance avec la cible permet le contrôle et le renforcement musculaire du tronc.
- les membres supérieurs sont sollicités en force et en précision. Un travail spécifique est réalisé sur le relâchement musculaire (en particulier de l'épaule), ce qui contribue à améliorer la connaissance du corps.

## 8.6 Protocole d'ateliers thérapeutiques pour la reconstruction de personnes victimes de violences sexuelles<sup>46</sup>

- **Publics** (ateliers distincts pour chacun de ces 3 publics – groupes de 10 personnes) :
  - hommes victimes de violences sexuelles
  - femmes victimes de violences sexuelles
  - auteurs de violences sexuelles (en milieu carcéral)

Les patients ont une **obligation de soins** entre les ateliers, tant ils font émerger du matériel à travailler par les thérapeutes.

L'escrime, un « outil puissant » pour ces publics, car elle permet :

- de contacter les envies de meurtre (tout en gardant une distance : pas de corps à corps direct) et les traiter dans un cadre thérapeutique ;
- des multiples transferts tant dans le langage (« est-ce crime ? ») que dans le corps (facilités par la tenue) par rapport à ce que doit être un parcours de réparation ;
- de contacter des claustrophobies (port du masque) renvoyant aux traumatismes ;
- l'accélération du processus de guérison par les jeux de miroir (travail en groupe).
- **Equipe encadrante** spécifiquement formée : 5 personnes (1 maître d'armes, 1 médecin, 1 thérapeute, 1 kinésithérapeute / ostéopathe, 1 « coordinateur logistique », personne en formation pour l'année suivante sur l'un des postes précédents).

Respect par tous (pratiquants et encadrants) des règles de confidentialité, d'absence de jugement et de censure (des paroles et des émotions), d'écoute bienveillante, de respect de chacun. Il est possible de s'isoler en cas de besoin (avec un encadrant).

- **Cycle** de 10 séances de 4 heures, si possible en matinée, sur une saison sportive, soit une séance par mois.

Chaque séance est importante car elle traite un thème de réparation (les limites, les bases, la protection, la confiance, l'équilibre, le contrôle ou lâcher prise, la construction, l'engagement, gagner, la liberté). Une séance supplémentaire (la

<sup>46</sup> Primé par l'Agence Pour l'Education par Le Sport (décembre 2014)

renaissance) est réalisée sur demande des participants pour relancer l'année suivante (projet de vie, pratiques variées d'escrime).

- **Avant le début de la séance** : accueil, temps de parole et énoncé du thème de travail
- **Echauffement** (15 mn)
- **Corps de séance escrime** (1h30) : au sabre (arme rapide qui oblige à s'en remettre à son instinct), intensité variable en fonction des objectifs de la séance, travail collectif et leçons individuelles quand la personne est suffisamment en confiance.
- Travail individuel avec le kinésithérapeute et observation par les thérapeutes pendant les 2 temps précédents (préparation physique et escrime)
- **Retour au calme**
- **Après la séance** :
  - tour de parole (les thérapeutes peuvent intervenir quand c'est nécessaire) ;
  - relaxation et clôture.
- **Evaluation** : objectifs thérapeutiques et personnels, utilisation d'échelles visuelles analogiques

## 9. Références bibliographiques « santé et escrime »

- 1) F. Masson : L'escrime dans la prise en charge du cancer du sein, Thèse de médecine soutenue à Toulouse (2014-TOU3-1071)
- 2) Dr V. Guérin: Comment guérir après des violences sexuelles ?, éditions Tanemirt, Paris, 2014
- 3) Dr V. Guérin : Pédophiles et autres auteurs d'agressions sexuelles : pourquoi ? Comment ? Comment soigner ?, éditions Tanemirt, Paris, 2016
- 4) J.L. Thomas : Les conséquences des violences sexuelles sur la santé physique, revue de la littérature, Rev. Fr. dommage corporel 2015-3, 253-69

## 10. ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication vétéran

## Annexe 1 certificat médical de non contre-indication vétéran

**Certificat médical de non contre-indication spécifique à la catégorie vétéran**

*Ce certificat doit être établi par tout médecin, inscrit à l'Ordre des médecins*

*L'utilisation de ce formulaire est obligatoire pour les escrimeurs nés en 1976 et avant.  
Il devra être conservé par le club*

L'escrime, qu'elle soit sportive ou artistique, est un sport d'opposition exigeant, particulièrement lors de la pratique en compétition ou en spectacle.

Les escrimeurs « vétérans » (plus de 40 ans) peuvent concourir dans des compétitions d'escrime sportive « séniors » (avec des adultes de 20 ans) ou « vétérans » dans leur catégorie d'âge (par tranches de 10 ans).

Les assauts d'escrime sportive et les duels d'escrime artistique correspondent parfois à des efforts d'intensité maximale (fréquence cardiaque jusqu'à 180 à 200 / mn), particulièrement pour celles et ceux qui ont gardé « l'esprit de compétition » et n'ont pas toujours conscience de l'évolution de leurs limites physiologiques, ainsi que pour ceux qui reprennent le sport après une interruption.

Le risque de mort subite au cours d'une activité physique intense augmente après 40 ans. C'est pourquoi la visite médicale en vue de la rédaction du certificat de non contre-indication pour les escrimeurs vétérans nécessite un examen complet. Le médecin évaluera les examens complémentaires éventuellement nécessités selon l'âge, la présence de facteurs de risque et le niveau de compétition. Seul le médecin au cours de son examen est apte à décider de la nécessité de pratiquer des examens complémentaires tels qu'un électrocardiogramme, une épreuve d'effort, une échographie, un bilan biologique etc., en fonction des signes d'alerte et des facteurs de risque. Le nombre minimum de deux facteurs de risque (en sus de l'âge) est habituellement retenu.

Je déclare avoir pris connaissance et compris ces informations concernant ma santé et la pratique de l'escrime. Je sollicite une licence Vétéran.

Le tireur (NOM, Prénom) .....

Club : ..... Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Catégorie : .....

Niveau de compétitions pratiquées (le cas échéant) : .....

Fait le ..... à .....

Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

**Certificat médical**

Je soussigné(e), ....., docteur en médecine, certifie avoir examiné M ..... né(e) le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ et, au vu des résultats des examens que j'ai jugés nécessaires et après lui avoir expliqué les risques dus à son âge, je certifie que son état ne présente pas à ce jour de contre indication à la pratique de l'escrime.

Participation possible aux compétitions en catégorie séniors (\*) et vétéran : OUI NON

Fait à ..... le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / ..... Signature et cachet du médecin examinateur

(\*) Cette mention peut être rayée si la pratique en compétition n'est pas autorisée

**ATTENTION : si votre patient suit un traitement de fond et fait de la compétition, merci de vérifier que les produits ne font pas partie de la liste des produits dopants [www.afid.fr](http://www.afid.fr) et dans l'affirmative d'établir un dossier d'AUT (autorisation d'usage à des fins thérapeutiques) .**

## Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois (FAEMC) : Taïchi Chuan, Qi Gong, Kung Fu

### 1. La fédération

Fédération unisport non olympique individuelle. Elle comporte 3 familles de disciplines, qui peuvent être pratiquées individuellement, en groupe ou à deux, avec, à chaque fois, de nombreux styles et écoles :

- Taïchi Chuan (art martial chinois dit « interne »)
- Qi Gong (famille des arts chinois dit « énergétique »)
- Kung Fu (art martial chinois dit « externe »)

Siège : 27 rue Claude Decaen 75012 Paris (Tél : 01 40 26 95 42)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 25.000 licenciés
- 800 clubs
- 2.200 enseignants diplômés

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé (17 membres de compétences variées, médicales, paramédicales, techniques, philosophiques...) est en lien avec les autres instances fédérales.

Le développement du sport-santé est l'objectif majeur de la fédération et ce, depuis 2011.

La FAEMC développe des actions pilotes en région (développement d'un label santé), s'appuie sur un groupe de recherche et organise des colloques («Taïchi chuan et santé » en 2011, « Qi gong et neurosciences » en 2013, «Mouvement et neurosciences» en 2015 et expérimentations pilotes en milieu hospitalier sous contrôle médical (cardiologie, cancérologie, polyarthrite).

Le Taïchi Chuan et le Qi Gong sont désormais reconnus comme « approches thérapeutiques complémentaires » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).

L'identité de la fédération est fondée sur la richesse de la culture traditionnelle chinoise et de ses expressions philosophiques majeures, ainsi que sur les valeurs éducatives des disciplines corporelles au service de l'épanouissement de l'être humain. Son développement s'appuie sur les attentes contemporaines : activité physique et sportive, bien-être et loisir, santé et accompagnement thérapeutique, liens sociaux, éducatifs, intergénérationnels et culturels.

Pour préserver la diversité de l'ensemble de ses disciplines, la Fédération travaille à de nouvelles orientations axées sur le partage d'expérience et le partenariat avec d'autres Fédérations poursuivant les mêmes orientations.

Le **site internet** comporte une page sport-santé (<http://faemc.fr/content/sante-bien-etre>) comprenant notamment des vidéos, une brochure de présentation des disciplines destinée aux établissements de santé et une présentation des expériences pilotes. Une base de données dédiée « Sport Santé » est en cours de réalisation.

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Ces trois familles de disciplines, tout en ayant des caractéristiques très différentes (variation de douceur, vitesse, arts martiaux et arts de santé, développement personnel, travail à deux ou en solo), font appel à des socles techniques complémentaires : le mouvement, la respiration, l'attention au geste juste et adapté.

Par leurs expressions multiples, elles peuvent accompagner l'individu à chaque âge de sa vie : de l'enfance au 4ème âge.

Globalement la pratique fait appel aux aspects suivants :

- la relaxation et la tonicité musculaire (approche physiologique, biomécanique),
- le souffle (approche respiratoire),
- l'attention/concentration (approche cognitive),
- la sensation/visualisation (proprioception),
- le travail dans l'espace (individuel, en groupe ou à deux).

Le Taïchi chuan et le Qi gong sont des pratiques d'intensité modérée caractérisées par des mouvements lents, doux et harmonieux.

- Le **Taïchi chuan** est un art martial « interne » dont la caractéristique majeure est le geste lent conduit en conscience, alternant relâchement et tonicité, concentration et vacuité, inspiration et expiration, intériorisation et expression, « Yin et Yang ».

Il développe, l'équilibre, la souplesse, la coordination, l'usage optimal et mesuré de la psychomotricité dans l'esthétique du geste, les capacités de concentration et de lâcher prise et la créativité.

Basé sur l'intelligence corporelle et le geste martial, il développe la conscience du mouvement en rapport à soi-même et à l'espace. Il aborde aussi des exercices éducatifs avec partenaire (poussée des mains ou « tuishou »), le maniement de l'épée, du sabre, du bâton, et de l'éventail, etc. Les autres disciplines internes sont le bagua zhang, le yiquan, le hsing i chuan.

- Le **qigong** et le **daoyin fa** proposent une approche dite « énergétique » car fondée sur les principes de l'énergétique chinoise, l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit. Ces disciplines font partie intégrante de la médecine chinoise traditionnelle. Issues d'une tradition plurimillénaire, leurs pratiques sont très variées : mouvements, postures, méditations, automassages, sons, visualisations, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong est l'objet de nombreuses recherches scientifiques et reconnu par les organismes publics de santé.
- En contrepoint, les multiples styles de **kungfu** font appel à la rapidité et à la vitesse du geste, la souplesse, la précision et la puissance. Ils tendent vers la maîtrise de soi par la pratique de techniques martiales. L'école de kungfu Shaolin est l'une des plus connues mais de nombreuses autres écoles de kungfu traditionnelles sont caractérisées selon leur région chinoise d'appartenance, nan quan pour le sud et

chang quan pour le nord. En ce qui concerne les wushu traditionnels, les plus réputés sont : le shuai jiao ou lutte chinoise (ancêtre du judo), le Hung Gar, le Choy Lay Fut, le wing chun (créé par une femme) et le jeet kune do de Bruce Lee (1980).

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale ou malvoyant (dans le cadre de cours adapté)
- audition : pas de critère requis (dans le cadre de cours adapté)
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : pas de critère requis (dans le cadre de cours adapté)
- fragilité osseuse : pas de critère requis (dans le cadre de cours adapté)
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée (dans le cadre de cours adapté)
- équilibre : pas de critère requis (dans le cadre de cours adapté)
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés (dans le cadre de cours adapté)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à ++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), les arts martiaux sont classés 3A (composantes dynamique faible et statique forte).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : modérée

## 2.4 Espaces de pratique et matériel : facilement accessibles, le Taïchi Chuan, le Qigong et les enchaînements en solo de la plupart des wushus traditionnels peuvent être pratiqués partout et ne nécessitent aucun équipement ni tenue particuliers.

## 2.5 Coût individuel annuel (fourchette, incluant licence, cotisation et matériel)

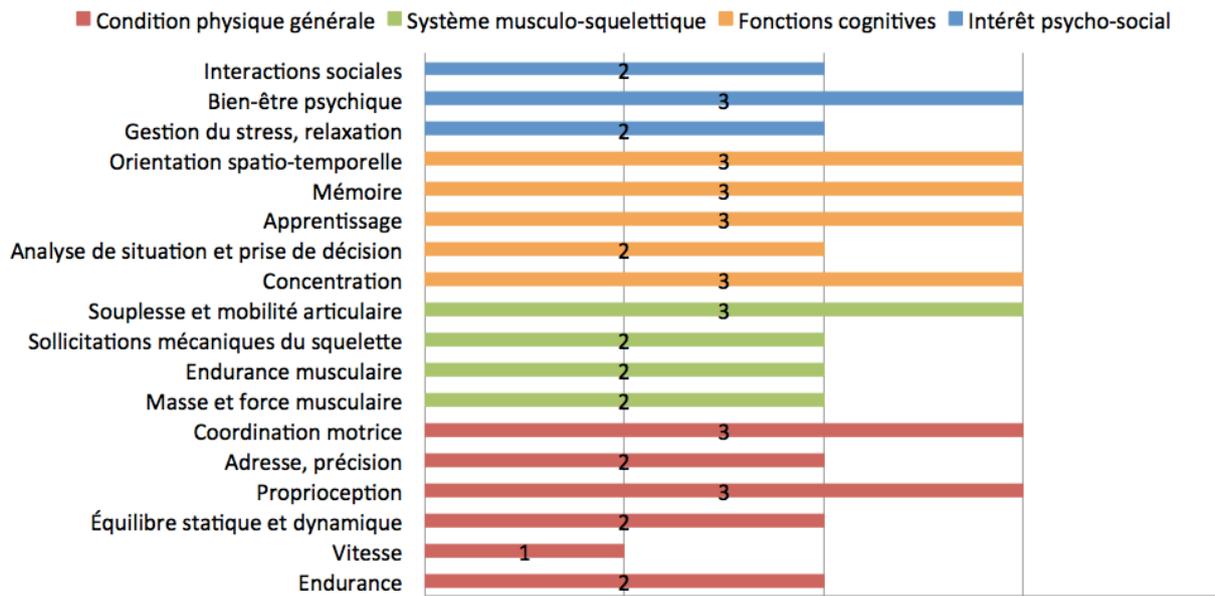
- licence : 32 €
- cotisation : entre 100 et 500 € selon le club, le prix de location des salles et la fréquence des cours.

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

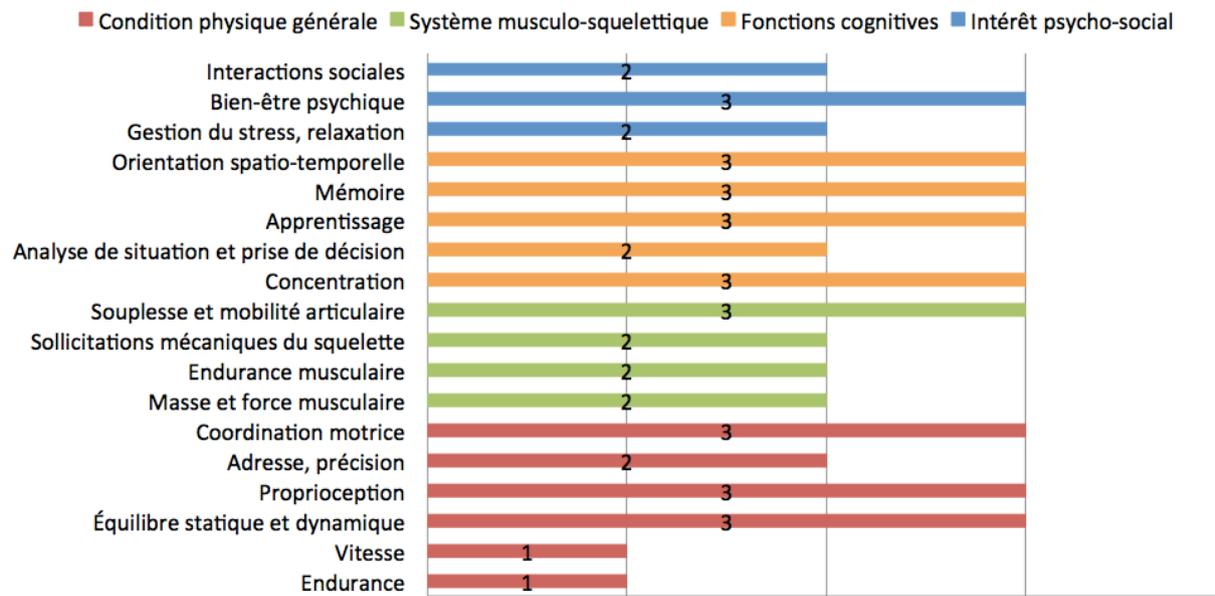
Ces disciplines sont complètes, travaillant les dimensions anatomique, physiologique, émotionnelle et psychique, accessibles à tous (quel que soit âge et état de santé), dans une pratique individuelle ou collective, intergénérationnelle, basée sur la coopération et source de détente et de plaisir.

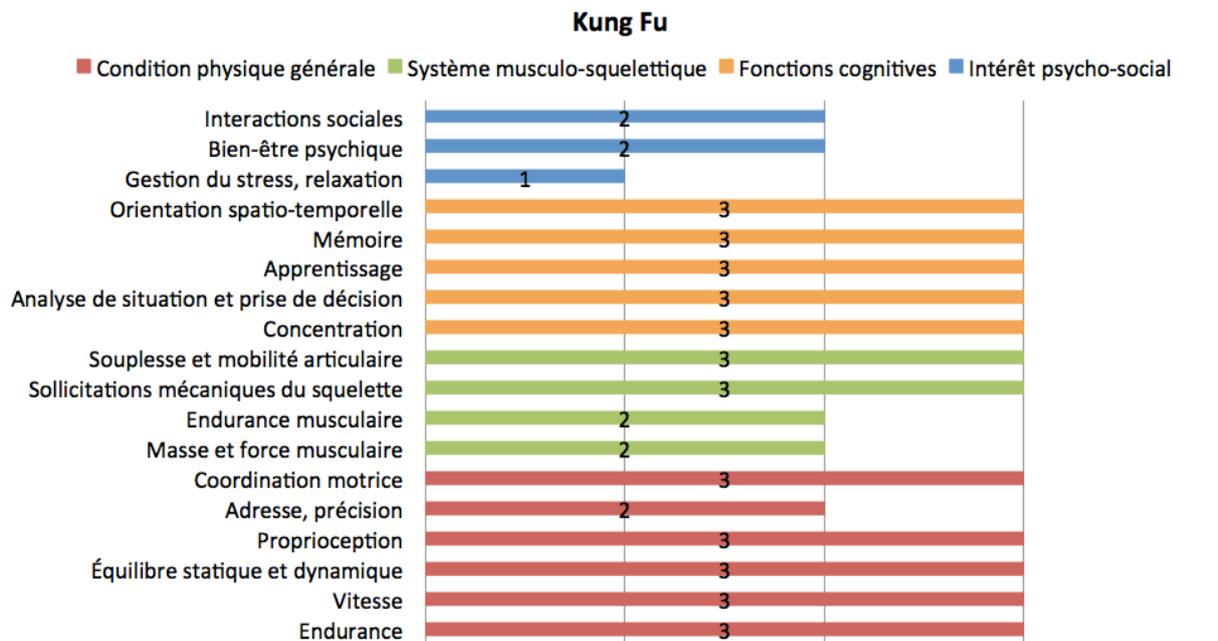
Les gestes sont orientés à droite ou à gauche, et peuvent se faire en miroir.

### Tai chi chuan



### Qi Gong





#### 4. Risques et contre-indications

##### 64.1. Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Pratiqués sous la surveillance d'un enseignant diplômé, les AEMC n'exposent à aucun risque, notamment cardiovasculaire broncho-pulmonaire ou ostéo-articulaire.

Une pratique excessive ou inadaptée ne peut conduire au maximum qu'à de rares et mineurs incidents musculo-squelettiques, principalement des douleurs du genou ou du dos.

##### 64.2. Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

65. Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>47</sup>

66. Il n'y a pas de contre-indications définitives à la pratique des AEMC.

67. Des situations particulières (convalescence, suites chirurgicales, affections sévères, affections psychiatriques) doivent être discutées avec le médecin traitant.

#### 5. Publics cibles pour les protocoles

5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants, sans restriction d'âge

5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : approche intergénérationnelle (seniors / étudiants)

5.2.2 Pathologies métaboliques

5.2.2.1 Diabète de type 2

<sup>47</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

#### 5.2.2.2 Obésité

#### 5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate, poumons) : en rémission

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA : niveau 1 (et niveau 2 après accord du cardiologue)

##### 5.2.4.2 Coronaropathie, stimulateur et défibrillateur cardiaque : après accord du cardiologue

#### 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

##### 5.2.5.1 Arthrose (gonarthrose, coxarthrose, membres supérieurs)

##### 5.2.5.2 Lombalgies chroniques communes, en dehors des épisodes aigus

##### 5.2.5.3 Ostéoporose au stade non fracturaire

##### 5.2.5.4 Fibromyalgie

#### 5.2.6 Troubles psychiques

##### 5.2.6.1 Dépression

#### 5.2.7 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.7.1 Pathologies broncho-pulmonaires

##### 5.2.7.2 Pathologies neurologiques ou psychiatriques (parkinson, Alzheimer, sclérose en plaques)

##### 5.2.7.3 Rupture sociale

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :

- prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
- prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
- amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
- amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
- amélioration de la gestion des émotions ;
- prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire ;

- diminution de la fatigue musculaire ;
- antalgie ;
- prévention des lombalgies.
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement tous les 5 ans (prévention primaire) et conforme à la réglementation (prévention secondaire ou tertiaire), délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>48</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  (le cas échéant) ;
- protection lors de pratique en plein air (crème, lunettes de soleil, tenue adaptée) ;
- pour les débutants, privilégier les sols durs aux surfaces type tatami qui peut entraîner des torsions.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>49</sup>, 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)

<sup>48</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>49</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
- l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

La pratique peut être adaptée individuellement en fonction de l'état de santé général du pratiquant et si besoin de sa pathologie :

- grâce à des entretiens individuels (qui permettent de clarifier, aménager les consignes) ;
- certains clubs référencés proposent des cours adaptés à différentes pathologies chroniques (évaluation initiale et fiches de suivi individuelles / par le professeur et par l'élève) ;
- de manière plus générale, le professeur est formé pour adapter le niveau d'intensité physique, l'exécution des exercices (debout, assis), le niveau de complexité de coordination, le rythme et la durée des séances, mais aussi la forme d'enseignement (à titre d'exemple : approche verbale et tactile pour intégrer des personnes malvoyantes, souffrant de handicaps, etc.).

## 7.3 Adaptations par publics

Passage d'une pratique à l'autre au fil de l'âge (du kung fu dans l'enfance au Taichi chuan à l'âge adulte puis au Qigong jusqu'à un âge très avancé).

## 8. Protocoles d'activité

La pratique du Taïchi chuan et du Qi gong consiste en des exercices naturellement adaptables à la capacité des personnes, faciles à mémoriser et à exécuter, sans contre-indications particulières.

Elle agit particulièrement sur la détente corporelle, des phases respiratoires équilibrées et douces (inspire/expire), l'attention/concentration, la sensation/visualisation, le travail dans l'espace.

Ces disciplines permettent d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination, la psychomotricité et la plasticité cognitive. Elles sont naturellement bénéfiques à la santé globale quels que soient les pathologies et les publics. Notamment pour les seniors dans le cadre de prévention des chutes, mais aussi vers un public plus jeune sujet au stress ou à la dépression.

Il n'y a donc pas de réelles contre-indications. Néanmoins, dans le cas de lombalgies, d'arthroses sévères, de publics souffrants de troubles cardio-vasculaires (suivant un traitement), l'enseignant est attentif à la bonne mesure de l'amplitude des mouvements et de l'intensité des exercices.

Les positions sont adaptées aux capacités des pratiquants et peuvent aussi être pratiquées assises.

Dans le cadre de cours axés sur la prévention des chutes, un assistant accompagne généralement le professeur dans le suivi des élèves.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire, secondaire ou tertiaire) en club, mais aussi en réadaptation cardiaque ou du rachis

- **Durée** conseillée : 1h à 2h
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine (selon la pathologie)
- **Groupe** restreint (10 personnes)
- **Echauffement** (30 minutes) : activation douce et progressive cardio-respiratoire, des tendons et des muscles par le mouvement, la respiration, l'attention et la mise en conscience attentive.  
Objectif : reprise de confiance, capacité physique, schéma corporel, équilibre, coordination, respiration, relaxation, tonus.
- **Corps de séance** (30 à 45 minutes) : apprentissage de mouvements et d'enchaînements de gestes précis et conduits.  
Objectif : approfondissement des principes mis en place lors de l'échauffement.
- **Retour au calme** (10 minutes) : exercices respiratoires et relaxation
- **Après la séance** : débriefing, pédagogie, fiche d'évaluation et exercices personnalisés dans le cas de certaines pathologies

## 9. Références bibliographiques « santé et AEMC »

La Commission Santé a mis en place un groupe de recherche destiné à analyser les études publiées. Il s'est appuyé sur le travail bibliographique effectué par le GERA (Groupe d'Etudes et de recherches en Acupuncture). Il s'agit d'une revue de la littérature des analyses critiques dont vous trouverez des références ci-après.

**Pathologies cardio-vasculaires :**

- Xiong X, Wang P, Li X, Zhang Y. Qigong for Hypertension: A Systematic Review. *Medicine* (Baltimore). 2015 Jan;94(1):e352.  
*Meta analyse de 7 grandes bases de données médicales ayant permis d'identifier 22 études randomisées incluant 2349 patients : suggère que le qi gong est une thérapie efficace pour l'hypertension artérielle.*
- Nery RM, Zanini M, Ferrari JN et al. Tai Chi Chuan for cardiac rehabilitation in patients with coronary arterial disease. *Arq Bras Cardiol*. 2014 Jun;102(6):588-92  
*Après étude de la littérature les auteurs ont retenu 3 études randomisées évaluant l'effet du Tai Chi Chuan sur des patients atteints de coronaropathie, stables et aptes à l'exercice physique (suivi de 2 à 12 mois). Les résultats préliminaires suggèrent que le Tai Chi Chuan peut être une forme non conventionnelle de réhabilitation cardiaque et une thérapie adjuvante dans le traitement de patients atteints de pathologie coronarienne stable.*

**Pathologies métaboliques :**

- Freire MD, Alves C. Therapeutic Chinese exercises (Qigong) in the treatment of type 2 diabetes mellitus: A systematic review. *Diabetes Metab Syndr* 2013;7(1):56-9. doi: 10.1016/j.dsx.2013.02.009.  
*Revue de la littérature permettant d'identifier 5 études répondant aux critères d'inclusion étudiant l'effet du qigong sur le diabète de type 2. Elle suggère un effet favorable du qigong sur la réduction du peptide c, des taux de la glycémie à jeun de la résistance à l'insuline et de l'hémoglobine glyquée.*

**Prévention des effets du vieillissement :**

- Leung DP, Chan CK, Tsang HW, Tsang WW, Jones AY. Tai chi as an intervention to improve balance and reduce falls in older adults: A systematic and meta-analytical review. *Altern Ther Health Med* 2011;17(1):40-8.  
*Revue systématique de la littérature permettant d'identifier 13 études randomisées étudiant l'effet du Tai Chi Chuan sur l'amélioration de l'équilibre et la réduction des chutes chez des personnes âgées. Le Tai Chi Chuan est recommandé comme traitement alternatif pour améliorer l'équilibre et réduire les chutes.*

**Cancers :**

- Zeng Y, Luo T, Xie H, Huang M, Cheng AS. Health benefits of qigong or tai chi for cancer patients: a systematic review and meta-analyses. *Complement Ther Med*. 2014;22(1): 173-186. doi: 10.1016/j.ctim.2013.11.010.  
*Revue de la littérature regroupant 9 essais cliniques randomisés (499 sujets) étudiant les effets du Tai Chi Chuan et du Qi gong sur la qualité de vie et d'autres effets physiques ou psychologiques de patients cancéreux. Le Tai Chi Chuan et le Qi gong ont démontré des effets positifs sur la qualité de vie, la fatigue, la fonction immunitaire et le taux de cortisol de patients cancéreux.*
- Pan Y, Yang K, Shi X and al. Tai chi chuan exercise for patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Complement Alternat Med* 2015;2015:535237  
*Meta analyse incluant 9 essais cliniques randomisés (322 patients) étudiant les effets du Tai Chi Chuan sur le soulagement d'effets secondaires iatrogènes et la qualité de vie de femmes souffrant d'un cancer du sein. Le Tai Chi Chuan peut avoir des bénéfices potentiels à court terme sur la mobilité fonctionnelle de patientes traitées pour un cancer du sein. Il n'y a pas eu de différences significatives sur la douleur, l'interleukine6, le facteur de croissance insuline like, l'IMC, le bien être physique social ou émotionnel ou la qualité de vie.*

**Autres pathologies :**

- Morgan N, Irwin MR, Chung M, Wang C. (2014) The Effects of Mind-Body Therapies on the Immune System: Meta-Analysis. *PLoS ONE* 9(7): e100903. doi:10.1371/journal.pone.0100903

*Etude de la littérature permettant d'identifier 39 articles (2219 participants) étudiant l'effet de thérapies corps-esprit (Tai Chi Chuan, Qi gong méditation et Yoga) sur le système immunitaire centrées sur les marqueurs de l'inflammation et la réponse immune antivirale. Concernant l'inflammation, après 7 à 16 semaines de pratique, on a observé une réduction modérée de la CRP, une faible réduction non significative de l'interleukine 6, un effet négligeable sur le TNF alpha. Quelques résultats suggèrent une augmentation de la réponse immune à la vaccination.*

- Ho RT, Wang CW, Ng SM, Ho AH, Ziea ET, Wong VT, Chan CL. The effect of tai chi exercise on immunity and infections: a systematic review of controlled trials. *J Altern Complement Med.* 2013 May;19(5):389-96. doi: 10.1089/acm.2011.0593  
*Etude de la littérature permettant d'identifier 16 études (7 randomisées, 4 contrôlées cliniquement et 5 rétrospectives) étudiant l'effet du Tai Chi Chuan sur l'immunité et l'efficacité du Tai Chi Chuan dans le traitement des pathologies infectieuses. Le Tai Chi Chuan apparaît améliorer la réponse du système immunitaire tant en ce qui concerne l'immunité à médiation cellulaire que la production d'anticorps mais il reste discutable de savoir si ces changements dans les paramètres immunitaires sont suffisants pour apporter une protection contre les infections.*
- Raman G, Zhang Y, Minichiello VJ, D'Ambrosio C, Wang C. Tai Chi Improves Sleep Quality in Healthy Adults and Patients with Chronic Conditions: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Sleep Disorders Ther.* 2013;2:2-6.  
*Revue de la littérature permettant d'identifier 11 études (9 randomisées et 2 non randomisées, incluant 994 patients entre 2004 et 2012) étudiant l'effet de la pratique du Tai Chi Chuan sur la qualité du sommeil. 9 études randomisées ont montré que la pratique du Tai Chi Chuan (entre une heure et demie et trois heures par semaine pendant 6 à 24 semaines) améliore significativement la qualité du sommeil par rapport à des groupes contrôles tant chez des sujets en bonne santé que chez des patients atteints d'affections chroniques.*
- Zheng G, Huang M, Liu F and al. Tai chi chuan for the primary prevention of stroke in middle-aged and elderly adults: a systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:742152  
*Revue de la littérature permettant d'identifier 36 études éligibles incluant 2393 participants. En association aux autres interventions le Tai Chi Chuan a montré un effet significatif sur l'incidence de l'accident vasculaire cérébral. Cette revue systématique indique que le Tai Chi Chuan a un effet bénéfique dans la prévention primaire de l'accident vasculaire cérébral en agissant sur les facteurs de risque élevés.*
- Ding M. Tai Chi for stroke rehabilitation: a focused review. *Am J Phys Med Rehabil.* 2012 Dec;91(12):1091-6.  
*Etude de la littérature évaluant de façon critique les preuves cliniques de l'efficacité du Tai Chi Chuan comme thérapie de soutien dans la réhabilitation des accidents vasculaires cérébraux. Cette revue suggère que le Tai Chi Chuan peut être bénéfique sur l'équilibre, la qualité de vie et la santé mentale chez des patients victimes d'accident vasculaire cérébral.*
- Chen KW, Berger CC, Benheimer E, Forde D, Magidson J, Dachman L et al. Meditative Therapies for Reducing Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Depression and Anxiety.* 2012;29:545-62  
*Revue de la littérature aboutissant à la Meta analyse de 36 études randomisées (2466 observations) étudiant l'effet de thérapies méditatives (Yoga, Mbsr, Méditation, Tai Chi Chuan, Qigong, imagerie guidée) sur l'anxiété. Cette étude démontre une certaine efficacité des thérapies méditatives dans la réduction de l'anxiété.*
- Yang Y, Qiu WQ, Hao YL, Lv ZY, et al. The Efficacy of Traditional Chinese Medical Exercise for Parkinson's Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *2015 PLoS ONE* 10(4): e0122469. doi:10.1371/journal.pone.0122469  
*Revue systématique de la littérature regroupant 15 essais cliniques éligibles étudiant les effets du Tai Chi Chuan et du Qigong associés au traitement médical sur la maladie de Parkinson.*

*Cette étude démontre le bénéfice du Tai Chi Chuan associé au traitement médical de la maladie de Parkinson de gravité moyenne à sévère principalement sur la fonction motrice et l'équilibre. Le Qigong associé au traitement médical a montré aussi des bénéfices potentiels.*

- Wu W, Liu X, Wang L, Wang Z and al. Effects of Tai Chi on exercise capacity and health-related quality of life in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of COPD* 2014;9:1253–1263  
*Revue de la littérature permettant de sélectionner des études randomisées d'une durée d'au moins 12 semaines évaluant l'efficacité du Tai Chi Chuan sur les performances physiques et la qualité de vie de patients atteints de BPCO. 11 études concernant 824 patients ont été évaluées. Ces études suggèrent que le Tai Chi Chuan a des effets bénéfiques sur les capacités physiques et la qualité de vie de patients atteints de BPCO.*
- Chan CLW, Wang CW, Ho RTH, Ng SM, Ziea MD, Wong VT. Qigong Exercise for the Treatment of Fibromyalgia: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2012;18(7):641–6  
*Revue de la littérature évaluant des études randomisées traitant des effets du qigong chez des patients atteints de fibromyalgie. Compte tenu des défauts méthodologiques présents dans toutes ces études il est encore trop tôt pour juger de l'efficacité du qigong dans la fibromyalgie.*
- Yuan QI, Guo TM, Liu L, Sun F and al. Traditional Chinese Medicine for Neck Pain and Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE* 2015;10(2): e0117146. doi:10.1371/journal.pone.0117146  
*Revue de la littérature et metaanalyse d'études randomisées explorant l'efficacité de la médecine chinoise traditionnelle dans la prise en charges de cervicalgies et de lombalgies. 75 essais cliniques randomisés (11077 patients) ont été éligibles. Le gua sha, le Tai Chi Chuan, le qigong et les manipulations chinoises ont montré des effets positifs sans qu'il soit possible de tirer des conclusions définitives.*

## 10. ANNEXES : néant

## Fédération française de football

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique par équipe comportant **1 discipline** et plusieurs types d'activité (futsal / beach soccer / handicap (football en fauteuil et cécifoot).

Siège : 87 Boulevard de Grenelle - 75015 Paris (Tél : 01 44 31 73 00)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 2.205.000 licenciés (dont 77.000 féminines)
- 17.753 clubs amateurs dont 600 clubs « acteurs de prévention », 40 clubs professionnels
- 7.000 éducateurs salariés et 350.000 bénévoles (tous les éducateurs suivent un module santé depuis 2014)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 9 membres (médecins, techniciens et élus), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

Spécialistes référents : Pr E. Aliot (cardiologue), Pr C. Corbé (ophtalmologue), M. O. Coustère (Président transform / greffes)

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération (Ligue amateur). Elle s'appuie sur un réseau de médecins fédéraux dans chaque région.

Le **site internet** comporte une page sport santé, évoquant notamment la prévention de la mort subite, la lutte contre la consommation de cannabis et, plus récemment le programme « Football et épilepsie » : <http://www.fff.fr/actualites/145124-553661-coup-denvoi-de-la-campagne-foot-et-epilepsie>

Un outil d'information est disponible pour les dirigeants (livrets et CD « Le foot c'est ça »).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le football est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon sphérique. Il oppose deux équipes. L'objectif de chaque camp est de mettre le ballon dans le but adverse, sans utiliser les bras.

Discipline développant à la fois les capacités d'endurance, de force des membres inférieurs de coordination et d'équilibre.

#### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur

- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée, très variable en fonction du mode de pratique.  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le football est classé 1C (composantes dynamique forte et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : faible (haut du corps) à modérée (membres inférieurs)
- sollicitation mécanique du squelette : faible (haut du corps) à modérée (membres inférieurs)

## 2.4 Espaces de pratique

Peut être pratiquée à l'extérieur ou en salle, sur des terrains variés (allant du sable au synthétique), et de dimensions adaptée.

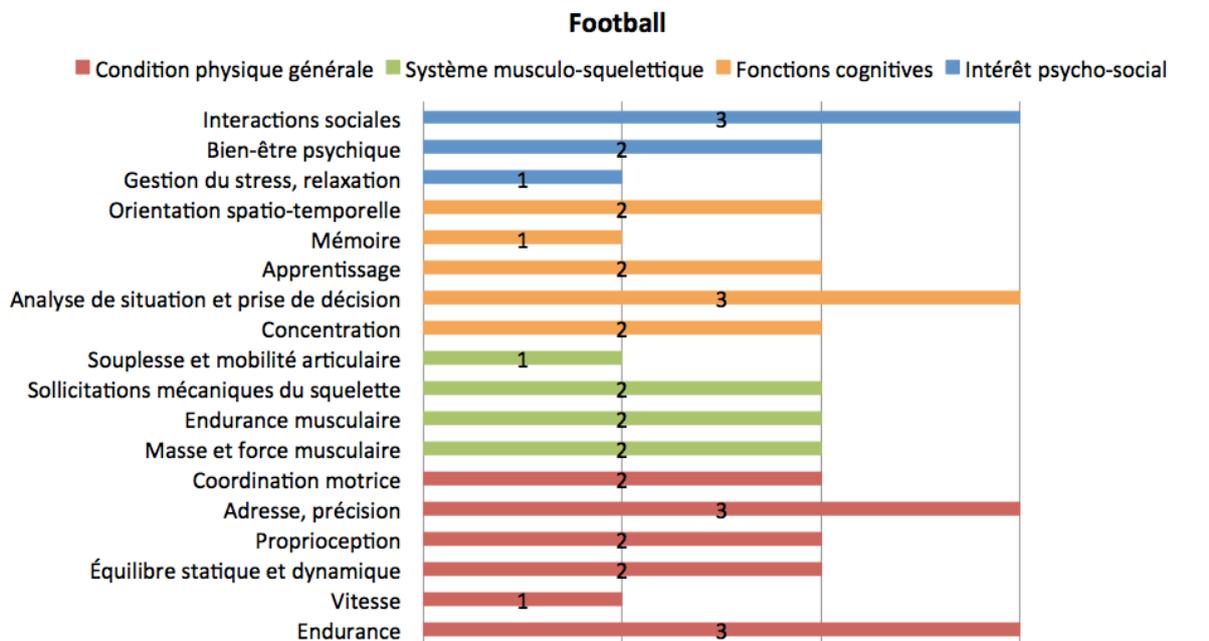
On peut jouer au football dans des conditions climatiques très variables (à condition toutefois de respecter, comme pour tous les sports, les limites des exercices en ambiance trop chaude et humide, ou par très grand froid).

## 2.5 Matériel spécifique : chaussures et crampons adaptés au terrain (pour éviter les blessures par glissade ou blocages)

## 2.6 Coût individuel annuel :

Il dépend du lieu de pratique et des conditions d'utilisation des terrains. Il est très faible et peut se limiter au coût éventuel de l'assurance

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Comme toute activité physique, le football permet d'améliorer les capacités cognitives et d'attention chez les enfants (voir bibliographie 1 et 2).

On peut citer, en tout premier lieu, l'impact de la « socialisation », retrouvé tout particulièrement en sport collectif, avec ses effets directs ou indirects sur le comportement, le respect de l'autre, la consommation de produits illicites (voir bibliographie 3).

Il existe une asymétrie haut / bas au détriment des membres supérieurs.

### 4. Risques et contre-indications

#### 67.1. Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- pathologies articulaires, et en particulier ligamentaires (genou et cheville).
- risque faible d'accident musculaire ou de tendinopathie.
- mais rôle préventif de la préparation du footballeur vis-à-vis de certaines blessures (ex : rupture du ligament croisé antérieur du genou ou entorse de cheville par exemple) grâce à des programmes validés (13).

#### 67.2. Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

68. pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>50</sup>
- contre-indications absolues exceptionnelles, sous réserve d'un certificat de non contre-indication du médecin généraliste ou spécialiste. Théoriquement tout le monde peut jouer, moyennant des adaptations.
  - Il existe des facteurs limitants, dépendant de séquelles :
    - ligaments croisés avec instabilité du genou,
    - arthrose avec perte majeure d'amplitude articulaire,

<sup>50</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- monophthalmie sauf si port de lunettes adaptées,...

## 5. Publics cibles pour les protocoles

La fédération s'engage à mettre à disposition du public sport-santé (**obésité, HTA, prévention primaire et prévention tertiaire des cancers (prostate)**) du temps et de l'encadrement pour des **créneaux spécifiques mais ne souhaite pas cibler précisément une pathologie**.

Travail avec la fédération transforme pour l'accueil de personnes greffées.

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

Sous réserve, éventuelle d'un avis médical spécialisé en fonction de la pathologie et de son évolution, il n'y a pas de critères de restriction de l'accueil de ces patients.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2

##### 5.2.2.2 Obésité

#### 5.2.3 Cancers (prostate et autres cancers) : après avis de l'oncologue en fonction des traitements proposés et des complications éventuelles associées.<sup>51</sup>

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA : niveau 1

#### 5.2.5 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.5.1 Epilepsie : sans aucune limitation ni adaptation du jeu

##### 5.2.5.2 Greffes (rein, cœur, foie) : peu de restriction, après avis du chirurgien et des médecins en charge du suivi de la greffe

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;

<sup>51</sup> Sans métastases osseuses, après vérification du tonus musculaire et de la prise de poids

- de la proprioception ;
- de la souplesse ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.

- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>52</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C, éviter les heures chaudes l'été ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution (le cas échéant) ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (le cas échéant) ;
- port de crampons adaptés au terrain.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>53</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.

<sup>52</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>53</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- 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 ;
  - avis médical après traumatisme crânien ;
  - instabilité des genoux ou des chevilles ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptations de l'intensité, de la durée, de l'équipement (chaussures adaptées), de l'échauffement (prévention des blessures), de la nutrition (alimentation, hydratation) ;
- limitations en fonction des conditions climatiques ;
- absence de contacts volontaires et de tacles. Le comptage des buts n'est pas l'objectif et il n'y a pas de notion de compétition.
- taille du terrain (de 45\*30 m à 60\*45 m)
- durée des exercices (entre 20 et 40 minutes)
- nombre de joueurs (5 à 7)

## 7.3 Adaptations par publics

- adaptation des règles en fonction du handicap (en lien avec les spécialistes de la fédération handisport) - Ex : football en fauteuil roulant, céci-foot
- adaptation à l'âge et si nécessaire aux antécédents de blessures ;
- enfant : les terrains réduits permettent une meilleure expression et une moindre fatigue ;
- personnes greffées : coopération avec la fédération Trans-form pour les adaptations de pratique (<http://www.trans-forme.org/publications-redactionnelles>)

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire, secondaire ou tertiaire)

- **Durée** conseillée : 2\*20 minutes (ou 2\* 12 minutes, avec 2 minutes de récupération)
- **Fréquence** : 2 séances par semaine

- **Echauffement** progressif (10 minutes), avec entretien de la mobilité articulaire.  
Chez les filles en particulier insister sur le travail de la proprioception (travail des appuis, courses en slalom, sauts) pour éviter la rupture du ligament croisé du genou.
- **Corps de séance** : sans intensité, sans chocs ni tacles, sur terrain réduit, avec 5 à 7 joueurs par équipe, sans recherche de résultat
- **Retour au calme** : étirements de tous les muscles
- **Après la séance** : hydratation, douche

## 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes épileptiques

### **Il n'y a pas lieu de proposer un terrain ou des conditions de jeux adaptées**

Communication large et formations des entraîneurs, dirigeants, arbitres et joueurs, en lien avec les médecins fédéraux.

Liste de médecins épiléptologues volontaires référents (Ligue contre l'épilepsie) pour répondre à toute demande des médecins des ligues et des districts de football.

Objectif : dédramatiser cette maladie et faciliter l'accès à la pratique du football, comme aux autres sports.

Vidéo (film d'animation) description des crises (temporale et généralisée) / les bons gestes et ce qu'il ne faut pas faire.

<http://www.fff.fr/actualites/145124-553661-coup-denvoi-de-la-campagne-foot-et-epilepsie>

## 9. Références bibliographiques « santé et football »

- **1. High impact running improves learning.**
- Korsukewitz C, Floel A, Knecht S. .Winter B, Breitenstein C, Mooren FC, Voelker K, Fobker M, Lechtermann A, Krueger K, Fromme A,
- Neurobiol Learn Mem. 2007 May; 87(4):597-609
- 
- **2. Physical activity and sports team participation : associations with academic outcomes in middle school and high school students.**
- Fox CK, Barr-Anderson D, Neumark-Sztainer D, Wall MJ
- Sch Health.2010;80:31-7
- 
- **3. Football for health-A football based health promotion programme for children in South Africa :a parallel cohort study**
- Fuller CW, Junge A, DeCelles J, Donald J, Jankelowitz R, Dvorak J
- Br J Sports Med 2010; 44:546-54
- 
- **4. Cardiovascular function is better in veteran football players than age-matched untrained elderly healthy men.**
- Schmidt JF, Andersen TR, Andersen LJ, Randers MB, Hornstrup T, Hansen PR, Bangsbo J, Krstrup P.
- Scand J Med Sci Sports. 2013 Dec 4. doi: 10.1111/sms.12153
- 
- **5. Soccer improves fitness and attenuates cardiovascular risk factors in hypertensive men.**
- Krstrup P, Randers MB, Andersen LJ, Jackman SR, Bangsbo J, Hansen PR.
- Med Sci Sports Exerc. 2013 Mar; 45:553-60.

• **6. Soccer training improves cardiac function in men with type 2 diabetes.**

• Schmidt JF, Andersen TR, Horton J, Brix J, Tarnow L, Krstrup P, Andersen LJ, Bangsbo J, Hansen PR.  
Med Sci Sports Exerc. 2013; 45:2223-33

• **7. Cardiovascular effects of 3 months of football training in overweight children examined by comprehensive echocardiography: a pilot study.**

• Hansen PR, Andersen LJ, Rebelo AN, Brito J, Hornstrup T, Schmidt JF, Jackman SR, Mota J, Rêgo C, Oliveira J, Seabra A, Krstrup P.  
J Sports Sci. 2013; 31:1432-40.

**8. Cardiovascular health profile of elite female football players compared to untrained controls before and after short-term football training.**

Randers MB, Andersen LJ, Orntoft C, Bendiksen M, Johansen L, Horton J, Hansen PR, Krstrup P.  
J Sports Sci. 2013; 31:1421-31.

**9. Do soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health among female hospital employees? A 12-week RCT.**

Barene S, Krstrup P, Jackman SR, Brekke OL, Holtermann A.  
Scand J Med Sci Sports. 2013; 24. doi: 10.1111/sms.12138.

**10. Bone health during late adolescence: effects of an 8-month training program on bone geometry in female athletes.**

Ferry B, Lespessailles E, Rochcongar P, Duclos M, Courteix D.  
Joint Bone Spine. 2013;80:57-63.

**11. Musculoskeletal health profile for elite female footballers versus untrained young women before and after 16 weeks of football training.**

Jackman SR, Scott S, Randers MB, Orntoft C, Blackwell J, Zar A, Helge EW, Mohr M, Krstrup P.  
J Sports Sci. 2013; 31(13):1468-74.

**12. Weight management for overweight and obese men delivered through professional football clubs: a pilot randomized trial.**

Gray CM, Hunt K, Mutrie N, Anderson AS, Treweek S, Wyke S.  
Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10:121. doi: 10.1186/1479-5868-10-121.

**13. Performance enhancement effects of Fédération Internationale de Football Association's "The 11+" injury prevention training program in youth futsal players.**

Reis I, Rebelo A, Krstrup P, Brito J.  
Clin J Sport Med. 2013; 23:318-20.

• **14. Effects of recreational soccer in men with prostate cancer undergoing androgen deprivation therapy: study protocol for the 'FC Prostate' randomized controlled trial.**

• Uth J, Schmidt JF, Christensen JF, Hornstrup T, Andersen LJ, Hansen PR, Christensen KB, Andersen LL, Helge EW, Brasso K, Rørth M, Krstrup P, Midtgaard J.  
BMC Cancer. 2013 Dec;13:595. doi: 10.1186/1471-2407-13-595

**10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de golf

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle comportant 1 discipline

Siège : 68, rue Anatole France 92309 Levallois Perret Cedex (Tel : 01 41 49 77 00)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 400.000 licenciés
- 700 clubs ou structures (associatives / privées indépendantes / privées dépendant de 2 groupes : NGF et Blue green)
- 1.500 éducateurs

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé (10 membres de compétences variées dont anciens sportifs et économistes), animé par le Dr Olivier Rouillon, est en lien étroit avec la commission médicale et en lien régulier avec les autres instances fédérales.

Référents par publics : Dr François Aubert (cancers), Dr Dany Marcadet et Dr Grégory Perrard (cardio-vasculaire), Dr Olivier Rouillon (vieillesse), Mathias Willame (kinésithérapeute) et Dr Olivier Rouillon (obésité).

La fédération est très impliquée depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page santé (<http://www.ffgolf.org/Sante>) comprenant notamment des vidéos de prévention et des références bibliographiques. Un espace « licenciés » permet la réalisation d'enquêtes de grande échelle (300.000).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

### 2. Description de la discipline

Le golf est un sport de plein air qui alterne des périodes de marche (4 km pour 9 trous et 8 km pour 18 trous) avec les moments où l'on « frappe » la balle. Ces dernières périodes demandent une concentration importante.

Le golf est un sport de lancer qui nécessite une coordination entre le tronc et les membres supérieurs. Aucune amplitude articulaire maximale n'est nécessaire, et chacun adapte son geste à sa morphologie, son âge, ses qualités de souplesse....

Une initiation (généralement 7 à 8 séances, insistant sur la posture, l'équilibre et la coordination) est nécessaire avant de suivre le parcours (carte verte). En dehors des groupes d'enfants, il n'y a pas de caractère systématique de l'initiation par un entraîneur.

#### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal

- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée (selon dénivelé du parcours et port du matériel)  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le golf se situe dans la catégorie 1A (faibles composantes dynamique et statique).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée
- sollicitation mécanique du squelette : modérée – asymétrie latérale (membres supérieurs)

## 2.4 Espaces de pratique : accessibles toute l'année – 25% sont équipés de DEA

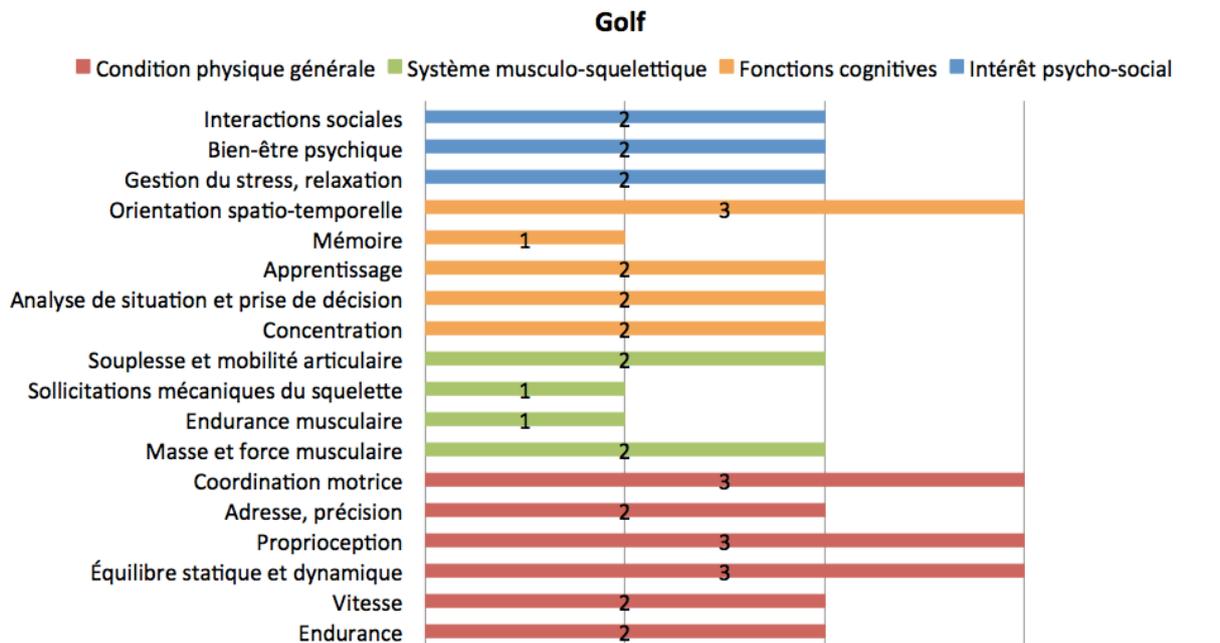
- golfs affiliés à la fédération : un practice (entraînement au long jeu : 9 ou 18 trous) et des aires d'entraînement au petit jeu (greens d'entraînement).
- plan de 100 petites structures péri urbaines « 5 trous » pour proposer des lieux d'initiation de proximité, ouvertes à tous et le plus souvent publiques et encadrées par des éducateurs sportifs territoriaux. Aires d'entraînement et d'initiation (grand jeu et petit jeu) et parfois parcours de 3, 6 ou 9 trous souvent d'une longueur réduite et facilement accessibles.

## 2.5 Matériel de golf spécifique (balles d'entraînement et clubs) fourni par la plupart des structures aux débutants. Le pratiquant doit simplement être équipé d'une paire de chaussures de sport et éventuellement faire l'acquisition d'un gant (main gauche pour les droitiers) pour faciliter la prise en main du club.

## 2.6 Coût individuel annuel

- licence fédérale : 50 € (adultes), 25 € (jeunes < 18 ans).
- cotisation de membre de l'association sportive à partir de 400 € (permet un accès illimité aux installations)
- mais il n'est pas obligatoire d'être membre et on peut régler :
  - à la séance (practice ou parcours) : 1h de practice < 10 €
  - Pass découverte à partir de 60 €
- le matériel nécessaire en phase d'initiation revient à moins de 200 €. Sur le parcours le coût des balles est de 2 € par balle. Il s'agit du seul « consommable » (on en perd parfois).

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Caractère asymétrique du geste de frappe (membre supérieur, muscles du tronc).

Le golf se pratique dans un environnement calme, avec une alternance concentration / relâchement qui favorise le contrôle de soi, la gestion du stress.

La pratique est collective, tant en initiation qu'en jeu (petit groupe, mixité générationnelle).

Pour les personnes obèses, il entraîne une valorisation, un renforcement de la confiance en ses capacités (à la différence de nombreux sports, il peut être pratiqué par les personnes en surpoids, avec un niveau de pratique excellent si les adaptations techniques (du swing) sont mises en place par un enseignant compétent (distance par rapport à la balle, posture mais aussi matériel adapté). Le niveau de réussite équivalent aux personnes de poids « normal » renforce l'intérêt de la pratique mixte (socialisation), en particulier chez les adolescents.

### 4. Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- rares, tant au plan cardio-vasculaire qu'ostéo-articulaire ;
- essentiellement micro-traumatiques, liés le plus souvent à des défauts techniques ou un matériel inadapté (surtout chez les débutants) : coudes, dos

Prévention : échauffement suffisant, apprentissage du geste de swing

- exceptionnellement impact d'une balle dans l'œil ;

Prévention : consignes de sécurité : placement, avertissement en cas de trajectoire déviée

A titre d'exemple, une reprise du golf est possible rapidement (4 à 5 mois) après prothèse totale de hanche.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>54</sup>
- Troubles du comportement (pour des raisons de sécurité – hors prises en charge avec un encadrement spécifiquement prévu)
- Scoliose majeure (>40°), ostéoporose évoluée
- Les pathologies rachidiennes douloureuses ne sont qu'une contre-indication temporaire

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

En prévention primaire, tous les publics sont susceptibles de pratiquer le golf. On débute cette activité sportive en général vers 6 ans dans les écoles de golf, et on peut la poursuivre tant que la station debout est possible (sans limite d'âge), ainsi que la capacité à faire quelques pas (car possibilité de jouer avec une voiturette électrique).

Il n'existe pas de frein à la pratique du golf en termes de sexe, condition physique préalable et situation sociale, dans la mesure où ce sport peut être adapté (temps de jeu, nombre de trous joués...).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** (incluant la prévention de la sarcopénie et la prévention primaire des cancers) : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2

**5.2.2.2 Obésité** (enfants, adolescents et adultes) : niveaux 1 et 2

#### 5.2.3 Pathologies cardio-vasculaires

**5.2.3.1 HTA traitée et bien équilibrée, sans complication associée** (niveau 1)

**5.2.3.2 Coronaropathie** : niveaux 1 et 2

**5.2.3.3 Stimulateur et / ou défibrillateur cardiaque** : niveaux 1 et 2

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;

<sup>54</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- de l'endurance musculaire ;
- de la proprioception ;
- de la souplesse ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;

- amélioration du retour veineux.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>55</sup>.
  - à la 1ère prise de licence (pratique loisir et prévention primaire) ;
  - fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, pour la prévention secondaire et tertiaire.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution (le cas échéant) ;
- en cas de froid, prolonger l'échauffement, se couvrir, éviter la pratique si  $< -5^{\circ}$  ;
- prévention des effets négatifs de l'exposition solaire (casquette, protection solaire, lunettes de soleil) ;
- ne pas se placer devant un autre joueur.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- emporter de l'eau sur le parcours et s'hydrater régulièrement (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;

*NB : la plupart des parcours ont des points d'eau*

- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>56</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements, respecter les amplitudes articulaires sans douleur ;
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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

<sup>55</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>56</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- départ de trous échelonnés (couleurs) ;
- clubs adaptés à l'âge et au niveau de pratique ;
- Il n'est pas envisageable de « sauter » un trou. Les adaptations proposées se font plutôt en réduisant la vitesse de progression et le temps de pratique, voire en proposant le transport du matériel / du pratiquant au trou suivant en cas de dénivelé important.

*La plupart des golfs sont équipés de voiturettes (mais manque de chauffeurs)*

## 7.3 Adaptations par publics

- pratique sans adaptations nécessaires pour les publics suivants : prévention primaire, prévention des effets du vieillissement, HTA équilibrée, coronaropathie à bas risque, stimulateur cardiaque simple, diabète de type 2 équilibré ;
- pratique allégée pour les publics suivants : HTA en cours d'équilibration sans critères de gravité, diabète de type 2 polymédiqué en phase de reprise d'activité  
Entraînement et parcours de 3 trous seulement, en terrain plat.
- pratique très allégée avec adaptations individuelles : stimulateur cardiaque avec cardiopathie, défibrillateur (selon avis du cardiologue).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- Durée conseillée : 2h (1 à 3h) en séance collective – 1h en séance individuelle

- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine (mais possibilité de séance quotidienne)
- **Avant le début de la séance** : consignes de sécurité et de prévention globales et spécifiques à l'activité (cf chapitre 7.)
- **Echauffement** (15 minutes) : toujours très progressif
  - mobilisation lente de toutes les articulations ;
  - activation cardio vasculaire : marche rapide ou course à vitesse lente selon le public, avec prise de conscience du souffle et du degré d'essoufflement (échelle orale de 1 à 10) ;
  - exercices d'équilibre : bipodal, unipodal, yeux ouverts puis fermés, exercices de sens de position dans l'espace, exercices spécifiques des membres inférieurs (fentes...) ;
  - activation neuro musculaire avec exercices de rapidité de réaction ;
  - exercices d'étirements lents ;
  - geste du swing sans la balle avec 1 puis 2 clubs en main, avec prise de conscience et gestion du souffle, pour éviter l'apnée qui risque de se produire avec la concentration et le gainage du haut du corps.
- **Corps de séance** (alternance phase de travail / phase de récupération)
  - Phase grand jeu (45 minutes)
    - rythme de frappe de balle ne dépassant pas 3 par minute.
    - éléments techniques de base : posture, équilibre, façon de tenir le club (grip) et respiration adaptée aux postures et techniques
    - prise de conscience du geste de lancer
    - objectif premier : faire voler la balle, puis objectifs en fonction de cibles
    - pause toutes les 5 minutes afin de relâcher la posture
    - au fur et à mesure de la progression, varier les clubs utilisés
  - Phase petit jeu (45 minutes) : 5 coups puis pause de quelques secondes en relâchant la posture
    - putting en variant la longueur
    - approches près du green sur différentes cibles
- **Retour au calme** (10 à 15 minutes) : étirements doux et passifs, non douloureux, sans bloquer la respiration, afin de lever les tensions musculaires
- **Après la séance** (10 minutes) : conseils de
  - nutrition : que boire après la séance, comment s'alimenter.
  - récupération : étirements à renouveler si douleurs musculaires à type de courbatures
- Les joueurs sont encouragés à pratiquer des disciplines complémentaires (marche, étirements, exercices d'équilibre et de proprioception)

- La phase d'initiation et de découverte est composée de 10 séances (divisées en 5 d'initiation et 5 sur parcours adapté)

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires ou métaboliques (diabète de type 2, dyslipidémies) :

- **HTA** : privilégier les séances d'entraînement sans excès de practice pur (moins de 30 minutes), les parcours de 9 trous (HTA en cours d'équilibration) ;
- **Coronaropathie** : entraînements à charge progressive (en commençant par exemple par 45 minutes avec 15/20 de practice), parcours d'abord de 9 trous
- **Stimulateur cardiaque** :
  - le cardiologue doit s'assurer que le réglage de l'appareil autorise la pratique sportive en toute sécurité ;
  - entraînements à charge progressive (en commençant par exemple par 45 minutes avec 15/20 de practice), parcours d'abord de 9 trous.

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes obèses

- L'objectif de la fédération pour ce public est un accueil dans des groupes spécifiques pendant la période d'initiation, puis leur intégration dans la pratique ordinaire ensuite (même progression que les autres pratiquants)
- Adaptation du matériel (inclinaison du manche)
- 12 séances dédiées de 2h15 (échauffement collectif 15 mn, initiation petit jeu 1h, initiation grand jeu 1h, récupération dont conseils nutritionnels)
- Groupe de 16 personnes
- Organisation d'un tournoi « mixte » (personnes du groupe / joueurs loisir et compétiteurs / professionnels de santé) à la fin du cycle
- Evaluation en cours de la phase d'expérimentation par le CH de Nimes

### 8.4 Protocole de prévention de la sarcopénie et des cancers

- **Public ciblé** : tous les golfeurs de plus de 45 ans
- **Objectif** : prévention de la sarcopénie et du risque de cancer
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine de renforcement musculaire (de 20 à 30 minutes chacune) sont associées à la pratique du golf
- **Echauffement musculaire** (10 minutes) avant chaque partie de golf
- **Matériel spécifique** : élastique et coussin gonflable, fiche technique, fiche de conseils alimentaires et support vidéo (site internet)
- Programme de gym complémentaire à domicile accompagné (matériel, fiches techniques)
- Evaluation par suivi de la masse musculaire (à 6 mois et éventuellement à 1 an)

## 9. Références bibliographiques « santé et golf »

### Prothèse d'épaule :

- 1) Sports activity after anatomical total shoulder arthroplasty  
Auteurs : SchumannK, Flury MP, Schwyzer HK, Simmen BR, Drerup S, Goldhahn J  
Référence : Am J Sports Med. 2010 Oct ;38(10) :2097-105

**Prothèse de hanche :**

- 2) Total hip arthroplasty in active golfers  
Auteurs : Mallon WJ, Callaghan JJ  
Référence : J Arthroplasty. 1992. 7 Suppl :339-46.
- 3) Return to sports after joint replacement  
Auteurs : Wylde V, Blom A, Dieppe P, Hewlett S, Learmonth I  
Référence : J Bone Joint Surg Br. 2008 Jul ;90(7) :920-3

**Prothèse du genou :**

- 4) Three-dimensional knee joint kinematics during golf swing and stationary cycling after total knee arthroplasty  
Auteurs : Hamai S and all,  
Référence : J Orthop Res. 2008 Jun
- 5) Golf after total knee arthroplasty : do patients return to walking the course ?  
Am J Sports Med. 2009 Nov;37(11):2201-4  
Jackson JD1, Smith J, Shah JP, Wisniewski SJ, Dahm DL.

**Douleurs lombaires et swing :**

- 6) The relationship between hip rotation range of movement and low back pain prevalence in amateur golfers : an observational study (Mobilité en rotation des hanches et prévalence des lombalgies)  
Auteurs : Murray E & all  
Référence : Phys Ther Sport. 2009 Nov ;10(4) :131-5
- 7) A comparison of physical characteristics and swing mechanics between golfers with and without a history of low back pain (Douleurs lombaires et caractéristiques physiques et mécaniques du swing)  
Auteurs : Tsai YS & all  
Référence : J Orthop Sports Phys Ther. 2010 Jul ;40(7) :430-8
- 8) Return to golf after spine surgery (Reprise du golf après chirurgie du rachis)  
Auteurs : Abla AA & all  
J Neurosurg Spine. 2011 Jan ;14(1) :23-30

**Equilibre, proprioception et golf :**

- 9) Golfers have better balance control and confidence than healthy controls  
Auteurs : Gao KL, Hui-Chan CW, Tsang WW  
Référence : Eur J Appl Physiol. 2011 Mar 17
- 10) Golfers have better balance control and confidence than healthy controls  
Auteurs : Gao KL & all  
Référence : Eur J Appl Physiol. 2011 Nov;111(11):2805-12

**Bénéfices / risques du golf :**

- 11) Optimizing the benefits versus risks of golf participation by older people  
Auteurs : Cann AP, Vandervoort AA, Lindsay DM  
Référence : J Geriatr Phys Ther. 2005. 28(3):85-92
- 12) A controlled trial of the health benefits of regular walking on a golf course  
Auteurs : Parkkari J and all  
Référence : Am J Med. 2000 Aug 1 ;109(2) :102-8
- 13) Golf : a game of life and death-reduced mortality in swedish golf players  
Auteurs : Farahmand B and all  
Référence : Scand J Med Sci Sports, 2008 May 27

**Golf et cancer :**

- 14) Basal and squamous cell carcinoma risks for golfers (Risques de carcinome baso-cellulaire chez les golfeurs : une estimation de l'influence des heures de départ et de la latitude dans les hémisphères Nord et Sud)  
Auteurs : Downs N, Parisi A, Schouten P

- 15) Hepple RT, Mackinnon SLM, Goodman JM, Thomas SG, Plyley MJ, Resistance and aerobic training in older men : effects on VO<sub>2</sub> peak and the capillary supply to skeletal muscle. *J Appl Physiol* 1997 ; 82 :1305-10
- 16) Coggan AR, Spina RJ, King DS et al. Skeletal muscle adaptations to endurance training in 60 to 70 years old men and women. *J Appl Physiol* 1992 ; 72 : 1780-6
- 17) Nichols JF, Hitzelberger LM, Sherman JG, Patterson P. Effects of resistance training on muscular strength and functional abilities of community-dwelling older adults. *J Aging Phy Activity* 1995 ; 3 :238-50
- 18) Paddon-Jones D, Short KR, Campbell WW, Volpi E, Wolfe RR. Role of dietary protein in the sarcopenia of aging. *Am J Clin Nutr* 2008 ; 87 : 152S-6S

#### **Golf et pathologies cardio-vasculaires ou prévention des risques cardio-vasculaires :**

- 19) Dobrosielski DA, Brubaker PH, Berry MJ, Ayabe M, Miller HS. The metabolic demand of golf in patients with heart disease and in healthy adults. *J Cardiopulm Rehabil.* 2002 Mar-Apr; 22(2): 96-104.
- 20) Choi MH, Hong JM, Lee JS, Shin DH, Choi HA, Lee K. Preferential location for arterial dissection presenting as golf-related stroke. *Am J Neuroradiol.* 2014 Feb; 35(2): 323-6.
- 21) Lampert R, Olshansky B. Sports participation in patients with implantable cardioverter-defibrillators. *Herzschrittmacherther Elektrophysiol.* 2012 Jun; 23(2): 87-93.
- 22) Unverdorben M, Kolb M, Bauer I, Bauer U, Brune M, Benes K, Nowacki PE, Vallbracht C. Cardiovascular load of competitive golf in cardiac patients and healthy controls. *Med Sci Sports Exerc.* 2000 Oct; 32(10): 1674-8.
- 23) Lee IM, Sesso HD, Paffenbarger RS Jr. Physical activity and coronary heart disease risk in men: does the duration of exercise episodes predict risk? *Circulation.* 2000 Aug 29; 102(9): 981-6.
- 24) Petrella RJ, Kennedy E, Overend TJ. Geographic determinants of healthy lifestyle change in a community-based exercise prescription delivered in family practice. *Environ Health Insights.* 2008 Oct 1; 1: 51-62.

#### **Golf et vieillissement :**

- 25) Broman G, Johnsson L, Kaijser L. Golf: a high intensity interval activity for elderly men. *Aging Clin Exp Res.* 2004 Oct; 16(5): 375-81.
- 26) LEROUX-SOSTENES M.J., ROUVRAIS-CHARRON C.  
Les attentes et les effets du sport sur la santé mentale et physique des travailleurs âgés et des retraités: le cas du golf.  
*Gestion*, 2010, vol. 35, no 3, p. 95-95.
- 27) SIEGENTHALER K.L., O'DELL I.  
Older golfers: Serious leisure and successful aging.  
*World Leisure Journal*, 2003, vol. 45, no 1, p. 45-52.
- 28) JAGACINSKI R.J., GREENBERG N., LIAO M.J.  
Tempo, rhythm, and aging in golf.  
*Journal of motor behavior*, 1997, vol. 29, no 2, p. 159-173.
- 29) STOVER C., STOLTZ J.  
Golf for the senior player.  
*Clinics in sports medicine*, 1996, vol. 15, no 1, p. 163-178.

#### **10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de gymnastique

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique comportant 4 disciplines olympiques (gymnastique artistique masculine, gymnastique artistique féminine, gymnastique rythmique et trampoline), 2 disciplines reconnues de haut niveau (gymnastique aérobic, gymnastique tumbling) et 2 disciplines compétitives (gymnastique acrobatique et Teamgym). Elle propose en outre une gamme variée d'activités gymniques non compétitives.

Siège : 7 Ter Cour des Petites Écuries - 75010 Paris (Tél : 01 48 01 24 48)

#### 1.1 Quelques chiffres

- Près de 300.000 licenciés
- 1.524 clubs
- 306 entraîneurs, 6.619 éducateurs

#### 1.2 Organisation sport santé

Le groupe de travail sport-santé, composé de 7 membres (médecins, techniciens et bénévoles), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page dédiée à la Gym Santé Senior ([https://www.ffgym.fr/Evolugym/Les\\_produits\\_FFGym/Sante\\_Gym\\_Senior](https://www.ffgym.fr/Evolugym/Les_produits_FFGym/Sante_Gym_Senior)), un moteur de recherche des clubs labellisés gym senior et une page dédiée à la baby gym ([https://www.ffgym.fr/Evolugym/Les\\_produits\\_FFGym/Baby\\_Gym](https://www.ffgym.fr/Evolugym/Les_produits_FFGym/Baby_Gym))

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération de gymnastique (FFG) a mis en place des labels (petite enfance, senior) et des formations spécifiques.

## 2. Description de la discipline

La FFG propose des activités fédérales variées au sein d'un univers de pratique non compétitive : « evolugym », incluant « babygym », « access gym », « santé gym » (dont la finalité est la santé - déclinée en « santé gym senior » (pour les personnes de plus de 50 ans, atteintes ou non de pathologies de niveau 1).

La Santé gym utilise des techniques d'entretien (Stretching, Soft-ball, Pilates, etc.), des pratiques d'expression (activités dansées) et des exercices à visée cardio-vasculaire (LIA (low impact aeroby), Marche active, Step, etc.)

Toutes les techniques gymniques sont centrées sur le placement du dos en statique comme en dynamique, en vue de protéger le capital vertébral.

#### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition

- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : ++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), la gymnastique est classée 3A (composantes dynamique faible et statique forte).*
- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense

## 2.4 Espaces de pratique

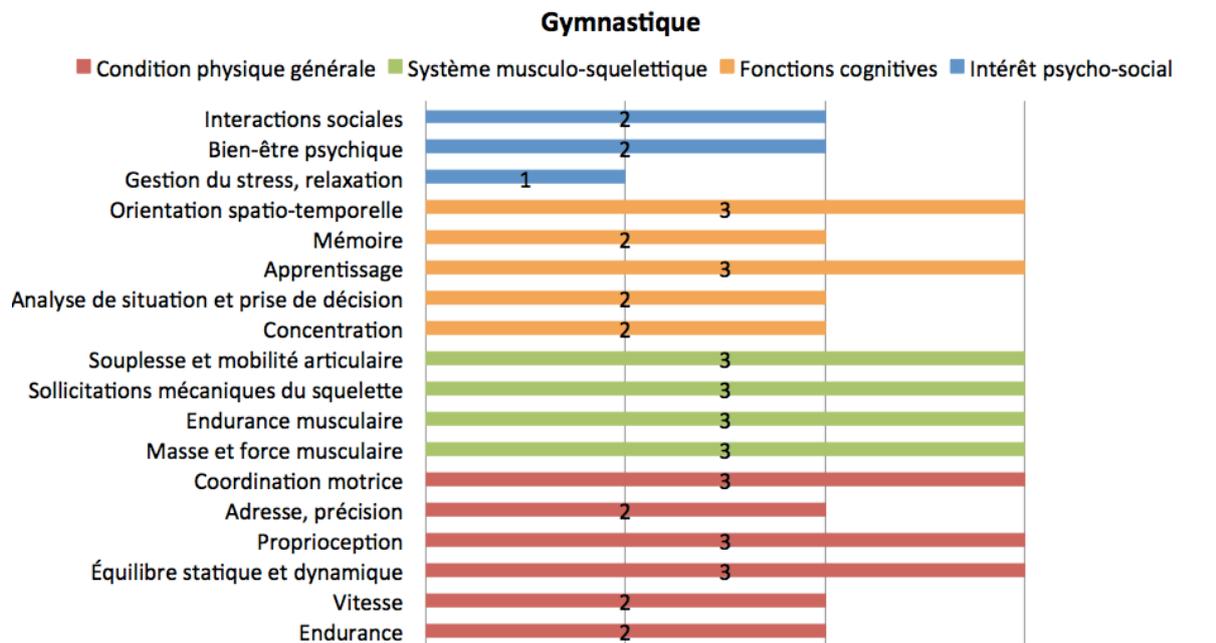
En salle généralement sur parquet ou praticable (tapis de sol) (mais possible en extérieur par beau temps).

## 2.5 Matériel spécifique (collectif) : principalement praticable de sol, parfois agrès, engins (ballons, bâtons, petits poids, médecine-balls, élastiques, travail en musique...).

La tenue du pratiquant sénior est limitée à une paire de chaussures de sport et une tenue confortable (plus une bouteille d'eau).

## 2.6 Coût individuel annuel : de 100 à 300 € selon les clubs

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



### 4. Risques et contre-indications

#### .1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Très peu de risques spécifiques. L'activité en salle est très sécurisée (tapis de 20 cm). Le médecin traitant pourra fixer des limites, notamment d'intensité en cas de risque cardio-vasculaire.

#### .2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>57</sup>
- Allergie à la poussière ou aux acariens, asthme non équilibré (*relative*)

Des troubles de l'équilibre pourront contre-indiquer certaines séquences d'activité.

En revanche les lombalgies chroniques et les lombo-sciatiques (hors phase aiguë) ne sont pas une contre-indication (et bénéficieront de séances d'activité gymnique avec étirements articulaires).

### 5. Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

##### Cas particulier des enfants : baby gym

La Baby Gym est une forme ludique d'activités gymniques qui s'adresse à des enfants de 15 mois à 6 ans, valides ou en situation de handicap. Elle joue un rôle prépondérant dans le développement psychomoteur et la socialisation de l'enfant, en contribuant à son développement moteur, affectif et cognitif.

**Pour les enfants de 15 à 36 mois :** les activités sont orientées vers la découverte et l'exploration spontanée dans un environnement et avec un matériel adaptés.

<sup>57</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

L'enfant est accompagné d'un adulte (réfèrent affectif), avec lequel il a un temps privilégié de partage.

**Pour les enfants de 3 à 6 ans :** les activités sont orientées vers les prémices de l'activité gymnique dans un environnement et avec un matériel adaptés.

**Approche pédagogique :**

La Baby Gym s'appuie sur une activité ludique. Les consignes utilisées sont imagées, claires, simples et précises. Les séances sont structurées et organisées dans la saison. Les situations proposées sont nombreuses, variées, attractives et évolutives afin d'accompagner l'enfant dans son développement et de le conduire à l'autonomie. Elles favorisent :

- l'exploration spontanée ;
- la créativité et l'imitation de ses pairs ou de l'adulte ;
- la diversité des sensations ;
- la prise de risque en toute sécurité ;
- l'échange entre enfants et adultes (socialisation).

Des conseils sont prodigués aux parents au cours des séances (activité physique régulière, limitation de la sédentarité, sommeil, alimentation...).

La fédération ne propose pas d'activité centrée spécifiquement sur des objectifs de santé pour les enfants au-delà de 6 ans, pour lesquels la pratique proposée correspond aux activités traditionnelles soit compétitives soit de loisir de la gymnastique (avec déjà les bienfaits habituels contre l'inactivité physique et la sédentarité).

## 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

Seniors atteints ou non de pathologies de niveau 1 (pathologies métaboliques, cancers en phase de rémission, pathologies cardio-vasculaires).

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.

- gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;

- réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Prescription gymnique annuelle (voir annexe 1), délivrée par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>58</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (en cas de séance à l'extérieur).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>59</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;

<sup>58</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>59</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes ;
- choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- l'adaptation à l'état de santé du senior commence par une évaluation initiale réalisée par l'animateur Santé Gym Senior à l'aide de 10 « tests » (indicateurs reconnus pour illustrer les capacités physiques dans la vie quotidienne) : Time up and go, Marche 6 minutes, appui monopodal, lever de chaise 30 secondes, préhension, assis-repoussé 30 secondes, traction-assis 30 secondes, levé de jambe, fermeture tronc / 1 jambe, bâton vertical dans le dos)
- de cette évaluation l'animateur pourra obtenir le profil moyen de son groupe, en fonction duquel certains exercices seront préconisés ou interdits.
- afin d'aider l'animateur à construire ses séances, la FFG propose un outil informatique qui, après saisie des résultats aux tests, proposera un modèle de séance avec une palette d'exercices recommandés. Les exercices sont détaillés (illustration, placement, consignes, variantes, quantité de réalisation, etc.) sur des fiches.
- le nombre de séances est à fixer en fonction du public. Progressivement le nombre et le volume des séances pourront augmenter.

## 7.3 Adaptations par publics

- allergies à la poussière ou acariens : le médecin devra rester vigilant en cas de pathologie aggravée par la pratique en gymnase, à traiter préventivement au besoin.
- problèmes ostéo-articulaires :

Le travail de la souplesse articulaire pourra être limité par certaines pathologies (arthrose) ou des prothèses : respecter le facteur limitant de l'apparition de douleur et ne jamais forcer.

- rachis cervical : éviter les mouvements de rotation de la tête, les hyper extensions et les mouvements d'amplitude extrême ou trop rapides ;
- rachis dorsal : éviter les enroulements en position debout (les faire à quatre pattes) ;
- rachis lombaire : éviter les mouvements de rotation et de flexions combinées ;
- épaules : éviter les mouvements de bras vers le haut en cas de pathologie scapulaire ;
- membres supérieurs : pas de travail sur agrès de gymnastique (barres, saut, anneaux,...) ;
- membres inférieurs : éviter le travail unipodal (personnes obèses et opérés côté prothèse) dans un cours dynamique, éviter les mouvements d'adduction pour les personnes ayant une prothèse de hanche .

- en cas d'incontinence urinaire :
  - éviter les sauts et les mouvements d'abduction et d'adduction ;
  - le renforcement des abdominaux est réalisé en statique et non en dynamique, et associé au renforcement du plancher pelvien.

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Mise à disposition des adhérents d'un livret de présentation du programme et d'un livret du pratiquant (comprenant des conseils de nutrition, des conseils pour bien pratiquer, les résultats des différents tests).

- **Durée conseillée** : 1 heure
- **Fréquence** : 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : discussion, échanges
- **Echauffement** : debout avec déplacements (sur musique ou pas) avec interactions.
- **Corps de séance** : debout avec des exercices pour s'équilibrer, s'aligner, pousser, tirer, se baisser puis au sol avec des exercices pour mobiliser, assouplir et s'étirer.
- **Retour au calme**
- **Après la séance** : douche, sauna (selon possibilités et goûts), hydratation, partage amical...

### 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors

- **Public** : personnes de plus de 50 ans (mixte, avec ou sans pathologie)
- **Objectif** : maintenir et développer l'autonomie (priorité aux muscles de la locomotion et du maintien de la bipédie)
- **Principes** :
  - travail aérobic toute l'année (en début de saison représente 1/3 de la séance), équilibre entre renforcement musculaire (en utilisant le travail en excentrique de façon très progressive) et stretching, associés à un travail sur la respiration
  - parcours gymniques variés : travail en aérobic (circuit training), coordination, références temporelles et spatiales, temps de réaction, récepteurs auditifs, visuels et kinesthésiques, travail de l'équilibre et prévention des chutes, travail sur des situations de la vie courante (ramasser un objet, se baisser, se relever, franchir, monter, descendre ...)
  - activités cardio-vasculaires type LIA et activités dansées
  - le contenu et l'intensité de l'activité sont adaptés au public (des fiches guident le senior en fonction de sa forme du moment) : voir au chapitre VII les consignes d'adaptations données en fonction des diverses pathologies
  - toutes les techniques gymniques sont centrées sur le placement du dos en statique comme en dynamique en vue de protéger le capital vertébral.
- **Corps de séance** construit à partir de

- thématiques (déplacements, mouvements debout, mouvements assis ou allongés) ;
- types d'organisations pédagogiques (déplacement dans l'espace, déplacement en musique, mouvements synchronisés, ateliers, circuits...);
- familles d'actions motrices (s'aligner, s'équilibrer, soulever, se tourner, pousser...).
- Ce qui permet d'améliorer :
  - la composante physique (équilibre, coordination, mobilité articulaire et souplesse, endurance, force, ce qui améliore la capacité à réaliser les mouvements et gestes de la vie quotidienne) ;
  - la composante mentale et sociale (attention, motivation, coopération, mémorisation, bien être, estime de soi, communication, partage et échange).
- **Consignes :**
  - observer les personnes en cours de séances (rougeur, pâleur, transpiration, dyspnée...) et veiller à l'hydratation régulière (la sensation de soif est diminuée avec l'âge) ;
  - travailler pieds nus (renforce la proprioceptivité au niveau plantaire) et en verrouillage du genou en extension.
- **Evènements et rencontres** de proximité, nationaux et même internationaux (Golden age gym festival, organisé par l'Union européenne de gymnastique)

## 9. Références bibliographiques « santé et gymnastique »

Le programme Santé Gym de la FFG est basé sur des études ayant montré :

- Une diminution de la perte osseuse chez la femme ménopausée (*Wolff et coll., 1999*).
- Une diminution du risque de fracture du col du fémur (*Feskanich et coll., 2002*)
- Une conservation de la fonction musculaire nécessaire au maintien de la mobilité chez le sujet âgé (*Rantanen et coll., 1994 et 1996*) (*Fiatarone et coll., 1990*) ;(*Pyka et coll., 1994*)
- Une amélioration de l'équilibre et une moindre incidence des chutes (*Hu et Woollacott, 1994*) ainsi que la réduction des chutes nécessitant d'avoir recours à des soins médicaux ou chirurgicaux (*Tinetti et coll. 1994*)
- Une amélioration des capacités fonctionnelles et à une diminution des douleurs dans l'arthrose (*Mangione et coll., 1999* ; *Dias et coll., 2000* ;*Hartman et coll., 2000* ; *Messier et coll., 2000*)
- Une amélioration du bien-être et de la qualité de vie (*Rejeski et coll., 1996* ; *Rejeski et Mihalko, 2001* ; *Spiriduso et Cronin, 2001* ; *Netz et coll., 2005*)
- Une amélioration du capital verbal, de la rétention visuelle, de la structuration spatiale, du tonus mental, et du développement de la mémoire et des habiletés intellectuelles (*Bixby et coll., 2007*)

## 10. ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 Certificat médical de prescription d'activité gymnique

## 10.2 Annexe 2 Tableau des bienfaits selon les approches pédagogiques

Annexe 1 Certificat médical de prescription d'activité gymnique



**Santé Gym**  
Soigner sa forme

## Préscription d'activité gymnique

Tampon du médecin

**Informations concernant l'utilisateur :**

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

**Données de l'utilisateur :**

Poids en kg : \_\_\_\_\_ Taille en m : \_\_\_\_\_ IMC : \_\_\_\_\_ (kg/m<sup>2</sup>)

**Prescription :**

- Type(s) d'activité(s) :
- Fréquence des séances :
- Durée des séances :
- Intensité : Fréquence cardiaque cible entre \_\_\_\_\_ bat/min et \_\_\_\_\_ bat/min.

Ou élevée       modérée       faible  (Échelle de BORG)

**Précautions, facteurs limitants ou gestes à éviter :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fait le : \_\_\_\_\_

À : \_\_\_\_\_

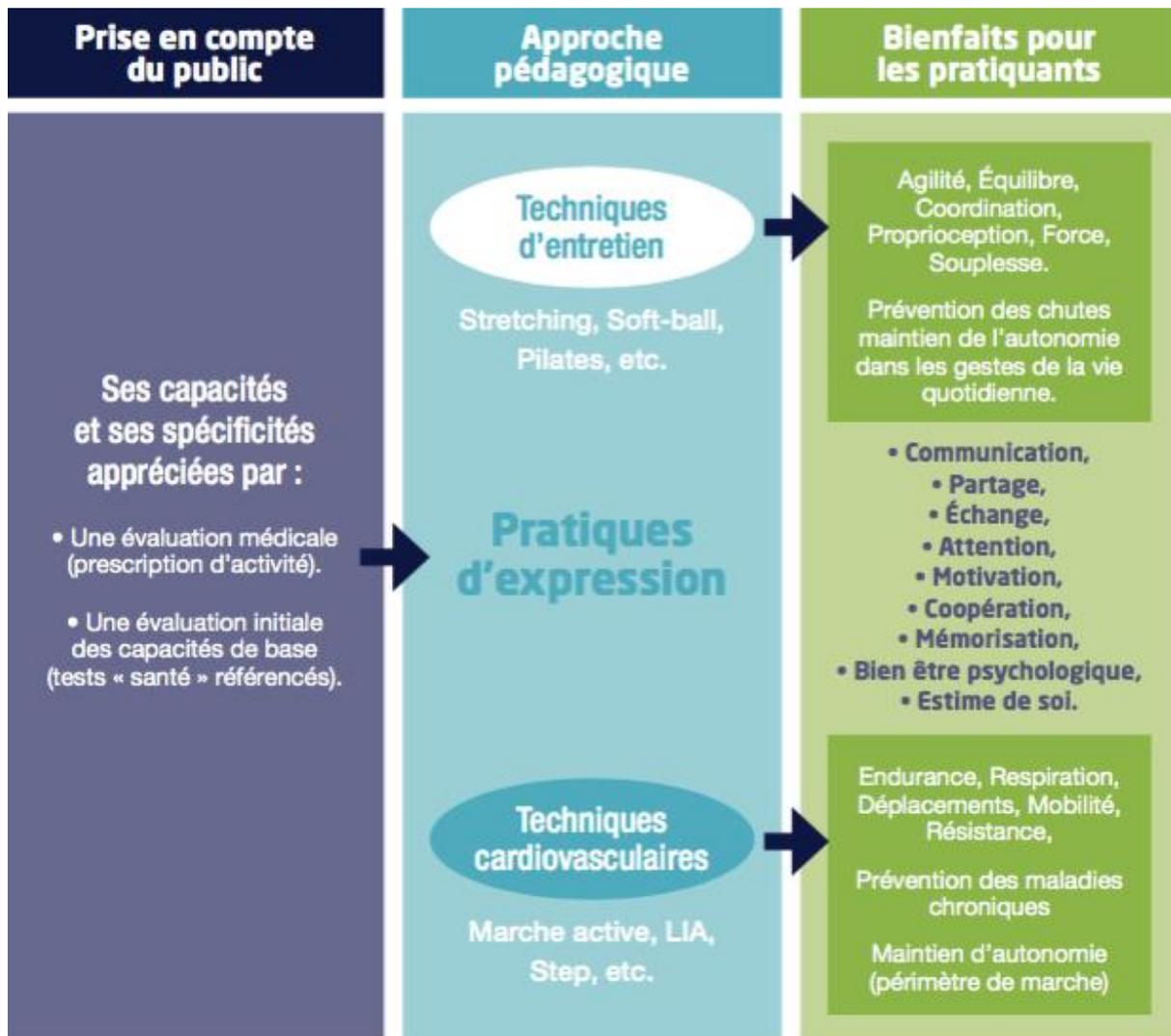
Signature :



ENSEMBLE,  
CRÉONS LE MOUVEMENT.

ANNEXE 2 : Tableau des bienfaits selon les approches pédagogiques



## Fédération française de handball

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique par équipe comportant **1 discipline** et ses disciplines dérivées, connexes et complémentaires (Sandball, Minihandball, Beachhandball, etc.)

Siège : 16 avenue Raspail 94257 Gentilly cedex (Tél : 01 46 15 03 55)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 515.000 licenciés
- 2.400 clubs, 31 ligues et 95 comités départementaux
- 7.297 entraîneurs (dont 60 coaches Handfit)

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, composé de médecins, de techniciens et d'élus, a été créé au sein de la commission médicale. La fédération est partie prenante de la stratégie sport-santé.

Elle est impliquée au niveau national depuis 2012 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page décrivant le programme « hand-fit » (<http://www.ff-handball.org/pratiquer/le-handball-sante-handfit/le-contexte.html>)

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2. Description de la discipline

Le Handball est un sport collectif se jouant uniquement à la main où deux équipes de 7 joueurs s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire, en cherchant à faire rentrer le ballon dans les buts adverses et à éviter que l'équipe adverse n'en fasse de même dans ses propres buts.

Le Handfit est une nouvelle forme de pratique du handball, pratique collective au service de la santé de l'individu, à dominante psycho-sociale (la recherche du plaisir dans une dynamique de groupe en est un élément essentiel).

Elle permet à l'individu de s'engager, en sécurité, dans une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé, accompagné par un encadrement spécialisé et certifié (Coach Handfit).

Elle n'a pas vocation à se cantonner à la seule séance collective mais à s'inscrire, à raison de 3 à 5 fois par semaine, dans un continuum d'activité pratiquée par l'individu.

#### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale ou malvoyant
- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non (adaptations)
- handicap moteur : des adaptations sont possibles en fonction du handicap (mais pas de pratique possible avec fauteuil dans le cadre du programme sport-santé)

- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée
- équilibre : indifférent
- comportement : normal

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le handball est classé 2C (composantes dynamique forte et statique moyenne).*
- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière légèrement asymétrique au niveau des membres supérieurs (voir ci-dessous)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée (l'asymétrie latérale, principalement au niveau des membres supérieurs pour le lancer, est nettement moins marquée que dans la pratique traditionnelle du handball du fait des exercices pratiqués des deux mains et de la force de lancer moindre)

## 2.4 Espaces de pratique :

Handfit peut se pratiquer aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salle, qu'en extérieur.

## 2.5 Matériel spécifique :

Kit matériel fourni par le club pour les entrainements (ballons testés, but gonflable).

## 2.6 Coût individuel annuel : de 50 à 200 €

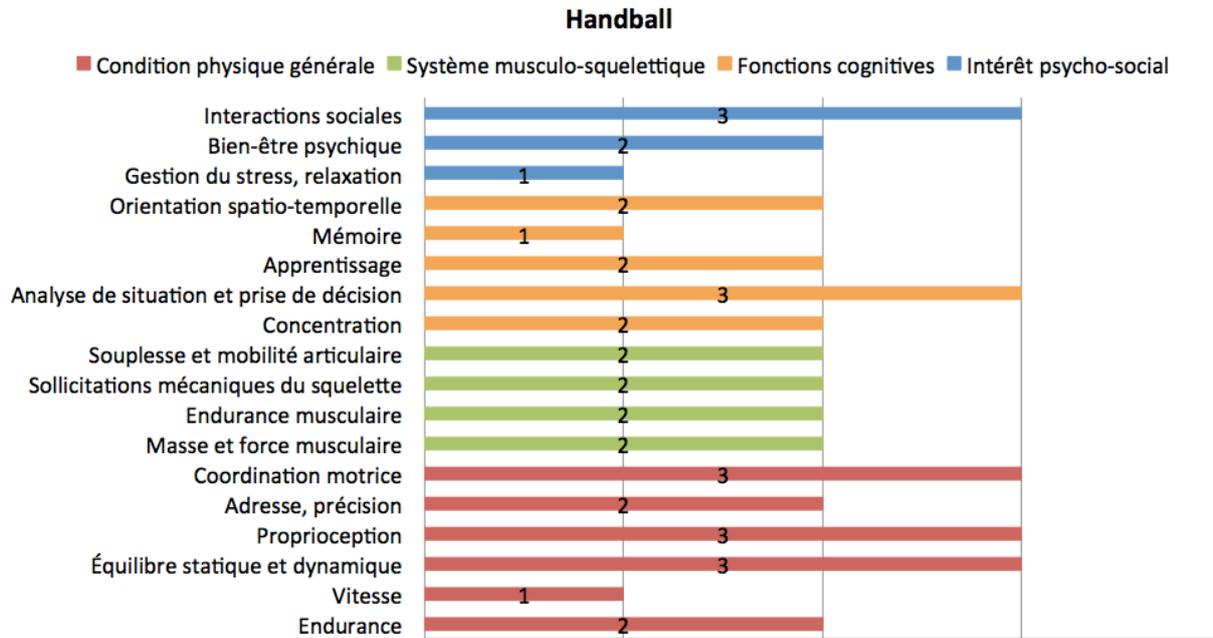
Des tarifs forfaitaires sont à l'étude (à la séance, au mois, forfait 10 séances).

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

La pratique santé du handball mobilise toutes les articulations et tous les muscles et n'engendre pas d'asymétrie musculaire.

Les activités variées avec des solutions d'adaptation permettent la pratique pour tous sans faire apparaître de différence, d'isolement au sein de ce sport collectif dans lequel existent esprit d'équipe et cohésion.

Changements de rythme et variations d'intensité, associés au plaisir, sont favorables au contrôle du poids chez les jeunes obèses.



#### 4. Risques et contre-indications

##### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Chutes, traumatismes liés au ballon
- Chaque circuit comporte ses risques, contre-indications et adaptations (circuit cardio-training, renforcement musculaire, jeu... voir ci-dessous chapitre VIII), mais l'enjeu est de proposer une adaptation suffisante pour chacun.

Pour chaque exercice, des points de vigilance sont enseignés. Tous les exercices d'intensité modérée à intense sont déconseillés aux personnes présentant des problèmes cardiaques (tant qu'il n'y a pas connaissance des recommandations du médecin), certains exercices sont déconseillés pour certaines articulations.

##### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>60</sup>

#### 5. Publics cibles pour les protocoles

Handfit a vocation à accueillir des publics dans une optique de prévention primaire mais se destine, à termes, en appui de la structuration progressive d'un réseau de structures de clubs et d'intervenants professionnels formés, à s'engager dans l'accueil de public dans un cadre de prévention secondaire et tertiaire selon le phasage suivant :



<sup>60</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- 5.1 Prévention primaire :** pour tous les publics bien-portants, afin d'entretenir et de maintenir les capacités des personnes de plus de 35 ans (handfit), y compris au sein de l'entreprise.

#### **Cas particulier des enfants**

Le BabyHand, est une activité collective adaptée du handball pour les 3-5 ans qui répond à une partie des besoins de l'enfant, développe le lien enfant / parent(s) et contribue à l'éducation à la parentalité. Faisant une place à part entière aux parents dans l'animation, chaque séance est une histoire racontée dans laquelle ils tiennent un rôle et jouent avec leur enfant dans un temps dédié. De même, chaque séance aborde une thématique sociétale qui ouvre un échange / débat enfants / parents / éducateur pouvant être prolongé hors de la séance accompagné, le cas échéant, par un professionnel des Réseaux d'Ecoute, d'Accompagnement et d'Appui des Parents (REAAP) portés par les CAF.

Combinée avec la pratique du Handfit, BabyHand permet de développer une vraie pratique familiale centrée sur le plaisir, le bien-être, la santé et le renforcement de la cellule familiale.

#### **5.2 Prévention secondaire et tertiaire**

Les publics atteints des pathologies suivantes stabilisées, après avis favorable du médecin, pourront être accueillis dans des créneaux Handfit par un animateur formé à la pratique individualisée :

##### **5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveau1**

##### **5.2.2 Pathologies métaboliques**

###### **5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveau1**

###### **5.2.2.2 Obésité : niveau1**

##### **5.2.3 Cancers : en rémission**

##### **5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires**

###### **5.2.4.1 HTA : niveau1**

### **6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques**

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).

- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>61</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>62</sup>, 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;

<sup>61</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>62</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- douleurs rachidiennes ;
- choc délivré par le défibrillateur (consigne : séance à proximité d'un défibrillateur – enseignant formé aux gestes de premier secours).
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- l'individualisation est systématique sur 4 des 5 phases de l'entraînement. Seul le jeu nécessite l'attention spécifique du coach pour veiller à réguler les efforts de chacun.
- adaptation des règles (pas de contact, multiplier les aires de jeu, augmenter le nombre d'équipes, varier les formes de passes, modifier les formes de déplacements...) et des exercices (exemple : renforcement musculaire / abdominaux)
- matériel spécifique (différents ballons, but gonflable)

## 8. Protocoles d'activité

Handfit est conçu pour une accessibilité maximale au plus grand nombre et une intégration aisée dans l'emploi du temps des pratiquants (séances courtes de 45 minutes), permettant la pratique dans des conditions multiples (milieu du travail, pause méridienne, au sortir du travail, en journée ou en soirée), sans empiéter sur les autres temps de vie.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance Handfit

Le Handfit sollicite l'ensemble des ressources du pratiquant (biomécaniques, bioénergétiques, bio-informationnelles et bio-affectives) lors des 5 phases qui le composent (incluant échauffement et retour au calme - voir détail en annexe).

Utilisation constante du ballon (de forme, taille et texture différentes) lors de toutes les phases de la séance.

Le matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants.

- **Encadrement** par un coach Handfit (formation spécifique)
- **Groupe** : de 15 personnes maximum
- **Durée** conseillée : 45 minutes (dont 30 minutes actives)
- **Fréquence** : 1 séance collective par semaine (créneau spécifique) associée à des conseils d'exercices à effectuer à domicile (balle adaptée, tapis) et des conseils pour la vie quotidienne
- **Echauffement Hand Roll** (échauffement par auto-massage) :

Peut être utilisé en début et en fin de séance, pendant 2 à 10 minutes. C'est un temps d'automassage des muscles et tendons qui favorise la préparation à l'effort, le relâchement musculaire, la souplesse, la récupération (s'il est pratiqué en fin de séance). Il améliore en outre la perception de son corps.

Installé au sol, le pratiquant fait rouler le ballon pour créer des points de pression sur ses muscles.

- **Corps de séance** pour la pratique collective :

- **Hand Balance** (préparation physique générale sous forme de jeux) : c'est une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle. Les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules), dans des situations d'instabilité croissante, favoriseront la prévention des chutes et des accidents de la vie, l'amélioration ou le maintien de la coordination motrice, le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire.
- **Cardiopower** (travail cardio intermittent) : c'est un travail global de type « Grit Cardio Training », adapté selon les publics et combinant, sur des séquences d'environ 4 minutes, différents exercices d'intensité élevée (environ 20 secondes), couplés à des périodes de récupération (environ 10 secondes). Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée. Ce type de travail permet d'entretenir la fonction cardio-vasculaire, de lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et contre le déconditionnement musculaire.
- **HandJoy** (jeu de handball) : situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants, dans la logique de l'activité Handball (opposition de 2 équipes). Ces situations ludiques agissent sur la motricité et la coordination motrice, l'équilibre et le renforcement musculaire, la dépense énergétique, le plaisir et le partage d'émotion, la mobilisation des capacités cognitives, la créativité.

- **Retour au calme : CoolDown**

C'est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage (Hand Roll). Ce rituel, en groupe et autour de l'animateur HANDFIT, permettra dans un moment convivial de récupérer plus rapidement, de réaliser les modifications nécessaires à l'amélioration de la performance (surcompensation), de préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions, de prodiguer différents conseils (bien-être, hygiène de vie, santé en général), de proposer aux pratiquants l'activité individuelle à réaliser entre les séances collectives.

Se couvrir, s'allonger sur le dos, fermer les yeux, respirer profondément (rechercher le relâchement musculaire). Puis se relever doucement.

- **Après la séance :**

Pratique individuelle à domicile avec un matériel minimal et un programme d'exercices adaptés via un outil multimédia bientôt opérationnel

Un livret de suivi individuel, comprenant une auto-évaluation, des annotations du coach, des éléments de contexte (maladie,...), permet les ajustements nécessaires. Une application smartphone ou un outil web sont envisagés.

## 9. Références bibliographiques « santé et handball »

Pas de références communiquées

## **10. ANNEXES**

### **10.1 Annexe 1 Les différentes phases du handfit**

## Annexe 1 Les différentes phases du handfit

### Phase 1 : Le HAND ROLL

**HAND ROLL** est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (le cas échéant durant la phase de retour au calme). Il se présente comme **un temps d'automassage**, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires et organes tendineux de Golgi favorisant ainsi:

- l'échauffement musculaire et la préparation à l'effort ;
- le relâchement musculaire ;
- la souplesse et un gain d'amplitude du mouvement ;
- une augmentation des performances.



De récentes études montrent que le fait de pratiquer, de 2 à 10 minutes, cette forme de massage avant la séance permet de gagner en amplitude, sans pour autant perdre en force. En outre, il permet une meilleure perception de son corps.

Utilisé en phase de retour au calme (Cooldown), Hand Roll permet de réduire la fatigue et les courbatures.

### Description

1. Au sol la partie à masser est en appui sur le ballon = je roule pour créer des points de pression sur les muscles.

### Variantes

1. 2 appuis.
2. 2 ballons.
3. Mouvement va-et-vient pour que le muscle comprime les points gâchettes.

### Phase 2 : Le HAND BALANCE

**HAND BALANCE** est conçu comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à **stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle**. Ainsi les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante favoriseront :

- la prévention des chutes et des accidents de la vie ;
- l'amélioration ou le maintien de la coordination motrice ;
- le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire.



**Description**

1. Par 2 se tenir droit en équilibre sur un pied.
2. Se lancer le swiss ball afin de déséquilibrer son adversaire.
3. En cas de déséquilibre le cloche pied ne sera autorisé que lors de la réception ou du lancé.
4. Je gagne 1 point lorsque mon adversaire pose l'autre pied au sol ou effectue en phase d'attente.

**Variantes**

1. 2 appuis pointes de pieds
2. 2 appuis talons
3. 2 appuis 1 pied talon l'autre pointe
4. Changer d'appuis à la réception
5. Changer d'appuis après la passe
6. Changer d'appuis à la réception et après la passe
7. Changer les formes de passes

**Phase 3 : Le CARDIOPOWER –BURPEE**

**CARDIOPOWER** est conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté selon les publics et combinant, sur des séquences d'environ 4', différents exercices d'intensité élevée (environ 20''), couplés à des périodes de récupération (environ 10''). Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée. Ce type de travail permet de :

- entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence ;
- lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie ;
- lutter contre le déconditionnement musculaire.

**Description**

1. Faire un burpee en se laissant tomber sur le swiss ball. Se servir du rebond pour se réceptionner en station debout puis effectuer un saut avec le swiss ball au-dessus de la tête.
2. Recommencer

**Variantes**

1. Sans vitesse et sans rebond
2. Départ jambes écartées fléchies
3. Échanges avec partenaire
4. Lancer swiss ball au-dessus de la tête
5. Départ 2 jambes, réception 1 jambe
6. Départ 1 jambe, réception 1 jambe



### Phase 4 : Le HANDJOY

**HANDJOY** propose des **situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées** selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball. Ces situations ludiques synthétiseront les activités des 3 phases précédentes en agissant sur :

- la motricité et la coordination motrice ;
- l'équilibre et le renforcement musculaire;
- la dépense énergétique ;
- le plaisir et le partage d'émotion
- la mobilisation des capacités cognitives, la créativité.

Ainsi, « chaque personne vieillit selon l'image qu'elle se crée elle-même du vieillissement, explique le psychologue Guido Verbrugghe. C'est ce que l'on appelle une "croyance limitante". « Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer. Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... ».



#### Description

1 - 2 équipes s'opposent avec pour objectif de réaliser 10 passes de suite.

2 - Pour récupérer la possession de balle, il faut l'intercepter avec la main.

Si la balle sort des limites de l'aire de jeu, elle revient à l'équipe qui n'était pas en possession de la balle.

(L'animateur change le type de balle après chaque manche)

Nombre de répétitions : 3 manches

#### Variantes

1. En fonction du nombre de pratiquants multiplier les aires de jeu.
2. Limitation de(s) aire(s) de jeu
3. Augmenter le nombre d'équipes
4. Varier les formes de passes et/ou réception
5. Modifier les formes de déplacements

### Phase 5 : Le COOLDOWN

**COOLDOWN** est la phase finale de la séance. Elle privilégie **des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage** (Hand Roll) qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de HANDFIT. Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur HANDFIT, permettra dans un moment convivial de :

- récupérer plus rapidement de la séance du jour ;
- réaliser les modifications morphologiques, biochimiques et fonctionnelles nécessaires à l'amélioration de la performance : la surcompensation ;
- préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions ;
- prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale ;
- proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.



#### Description

1 - Se couvrir, puis se mettre allongé sur le dos jambes pliées plantes des pieds au sol, bras légèrement écartés du corps dans une position confortable ;

- 2 – Fermer les yeux ;
- 3 – Avoir une respiration calme et profonde (rechercher le relâchement musculaire) ;
- 4 - Après avoir retrouvé l'état physique normal, se relever en faisant attention à la position du dos ;
- 5 – Etre à l'écoute de soi

**Variantes**

1. Problèmes de genoux, effectuer l'exercice jambes tendues ;
2. Adapter le ballon peau d'éléphant en soutien (nuque, tête, lombaires, genoux)

# Fédération française de judo, jujitsu, kendo et disciplines associées (FFJDA)

## 1. La fédération

Fédération unisport olympique – comportant **2 disciplines** (judo et jujitsu), des **disciplines associées** (taïso, sumo (lutte japonaise), kyudo (arc japonais), kendo (combat en armure avec sabre en bambou) et des disciplines rattachées (iaïdo (sabre), naginata (lance), jodo (bâton court), sport chanbara (arme en mousse).

Siège : Institut de judo - 21-25 avenue de la porte de Chatillon 75680 Paris cedex 14 (Tél : 01 40 52 16 16)

### 1.1 Quelques chiffres

- 581.764 licenciés
- 5.575 clubs
- 7.650 professeurs

### 1.2 Organisation sport santé

Le groupe de réflexion sport-santé, composé de 10 membres (médecins, techniciens et dirigeants), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales, notamment la Direction technique nationale.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2012 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte un onglet judo et santé ([www.ffjudo.com/judo-et-sante](http://www.ffjudo.com/judo-et-sante))

### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

Une reconnaissance fédérale existe pour l'accueil des personnes en situation de handicap et pour le programme « Savoir chuter » et le programme « taïso-judo santé » (prévention primaire et tertiaire).

## 2. Description de la discipline

La fédération propose une pratique sportive de loisirs et de compétition, valorise la pratique pour la santé et les valeurs éducatives et culturelles (citoyenneté, entraide et prospérité mutuelle, formation individuelle). Les pratiques loisir et santé peuvent être proposées à un public non sportif. Dans les clubs il existe une mixité sociale (hommes / femmes / générations ...).

Les pratiques proposées sont diverses mais répondent à des caractéristiques communes :

- deux principes essentiels universels, constituant un art de vivre, visant au perfectionnement individuel et collectif et dépassant toute notion de victoire ou de défaite :
  - maximum d'efficacité dans l'utilisation de l'esprit et du corps (perfection de soi) ;
  - entraide et prospérité mutuelle.

- sollicitation de l'ensemble du corps ;
- parcours individualisé et adapté ;
- pratique sécurisée, avec préparation du corps, apprentissage des chutes non traumatisantes (tomber sans se faire mal) et de l'équilibre ;
- rituels et coopération (partenariat et/ou opposition) ;
- apprentissage de gestes de défense pouvant avoir une utilité dans la vie quotidienne.

Les disciplines proposées dans le cadre du sport-santé sont :

- le **jujitsu** (art martial japonais utilisant les techniques pieds-poings, avec ou sans préhension, se déclinant de multiples façons). Le KO n'est pas recherché. Une pratique de katas est possible (sans opposition et sans chutes).
- le **judo** (voie de la souplesse, de l'adaptation). Les gestes sont choisis en fonction du niveau des pratiquants dans une gamme très large mettant en jeu les différentes parties du corps et le plus souvent pratiqués à droite et à gauche pour un développement harmonieux et équilibré. L'activité est médiée par une tenue, le judogi, avec préhension. Il n'y a pas de coup porté ni de recherche de KO.

Les katas sont des formes techniques imposées destinées à l'apprentissage du judo. Parmi ceux-ci, le Juno-kata ou « kata de la souplesse » illustre particulièrement le principe de la souplesse et de la non résistance.

- le **taïso** est une méthode d'éducation physique visant à améliorer ses qualités corporelles (renforcement musculaire, étirements musculo-tendineux, souplesse et même endurance). Elle s'appuie sur la respiration, la relaxation, les habiletés motrices fondamentales (HMF, comprenant des exercices de coordination, d'équilibre, de locomotion et de préhension) et les habiletés techniques fondamentales (HTF, visant la maîtrise des gestes du judo). Ces gestes sont appris dans un contexte individuel (seul en mimant) ou collectif (à deux ou trois). Une gamme d'exercices traditionnels adaptables permet d'évoluer dans un premier temps en partenariat (entraide) pour aller de façon progressive vers une opposition adaptée aux capacités et aux progrès (prospérité mutuelle) de chacun.

Le premier objectif est la recherche d'efficacité (compréhension et mise en œuvre de principes mécaniques, de maîtrise de la distance, du rythme, du placement, ce qui permet d'éviter les traumatismes).

Le second objectif met en avant l'aspect relationnel de l'apprentissage (allant de la coopération à l'opposition jouée). Le partenaire sert de repère, d'appui, d'élément facilitant et sécurisant. Le « corps à corps » et le rituel des saluts participent à la compréhension de sa propre identité corporelle et relationnelle, au respect des personnes et des lieux, permettent de s'exercer sereinement et d'atteindre la confiance en soi et en l'autre.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : indifférente (adaptations possibles pour les non voyants)
- audition : indifférente (en l'absence de troubles majeurs de l'équilibre)
- capacités à l'effort maximal : non nécessaires (adaptations de l'intensité possibles)

- handicap moteur : une pratique adaptée est possible en cas de handicap moteur
- fragilité osseuse : absente pour la pratique traditionnelle, mais il est possible d'adapter la pratique en cas de fragilité osseuse (absence de chocs et de chutes)
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal pour la pratique traditionnelle, mais il est possible d'adapter la pratique en cas de troubles modérés de l'équilibre
- comportement : adaptations de l'enseignement en cas de troubles modérés du comportement

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + (taïso) ou ++ (judo, jujitsu) à +++++ (judo, jujitsu et taïso)
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ (judo, jujitsu et taïso) à +++ (judo, jujitsu) ou +++++ (taïso)

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense (judo, jujitsu et taïso)  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le judo-jujitsu est classé 3A (composantes dynamique faible et statique forte).*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense pour l'ensemble de la musculature (judo, jujitsu et taïso)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense, symétrique (latérale et haut/bas)

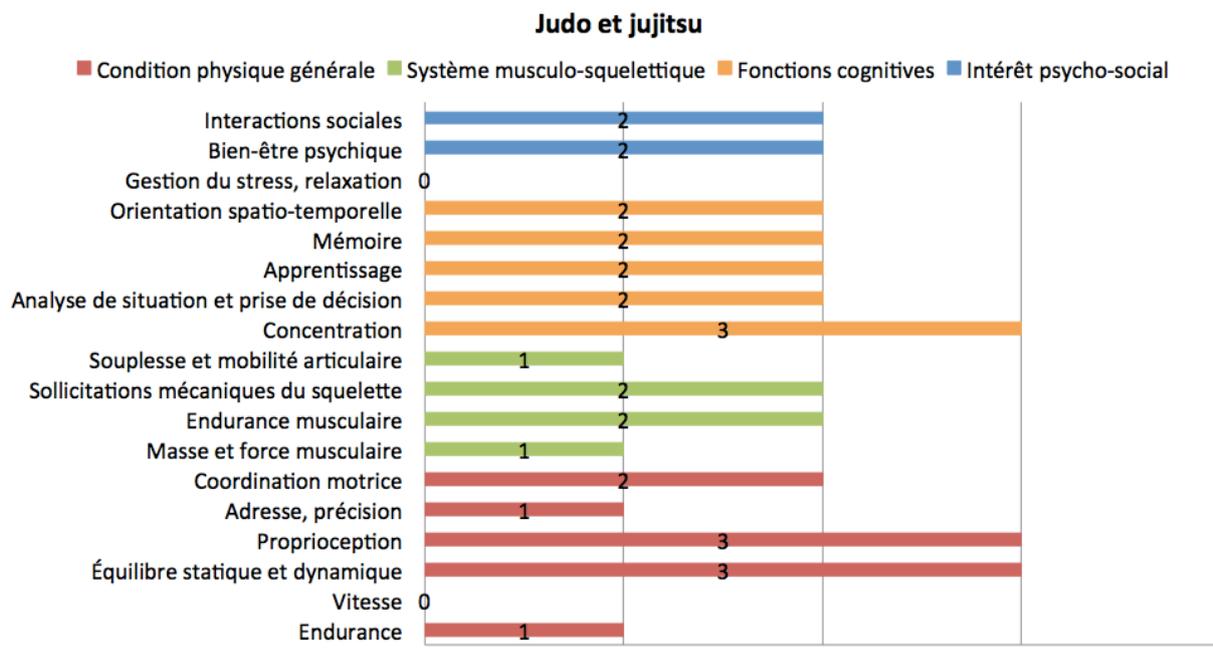
## 2.4 Espaces de pratique : le plus souvent dans un dojo, mais aussi en salle de sport et même dans des institutions pour personnes âgées avec quelques mètres carrés de tatami.

## 2.5 Matériel spécifique : judogi et sa ceinture (tenue complète ou partielle). La pratique est pieds nus ; éventuellement des chaussettes peuvent être autorisées.

## 2.6 Coût individuel annuel :

- licence 37 € ;
- cotisation : de 150 à 300 € ;
- matériel de 30 à 150 €.

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

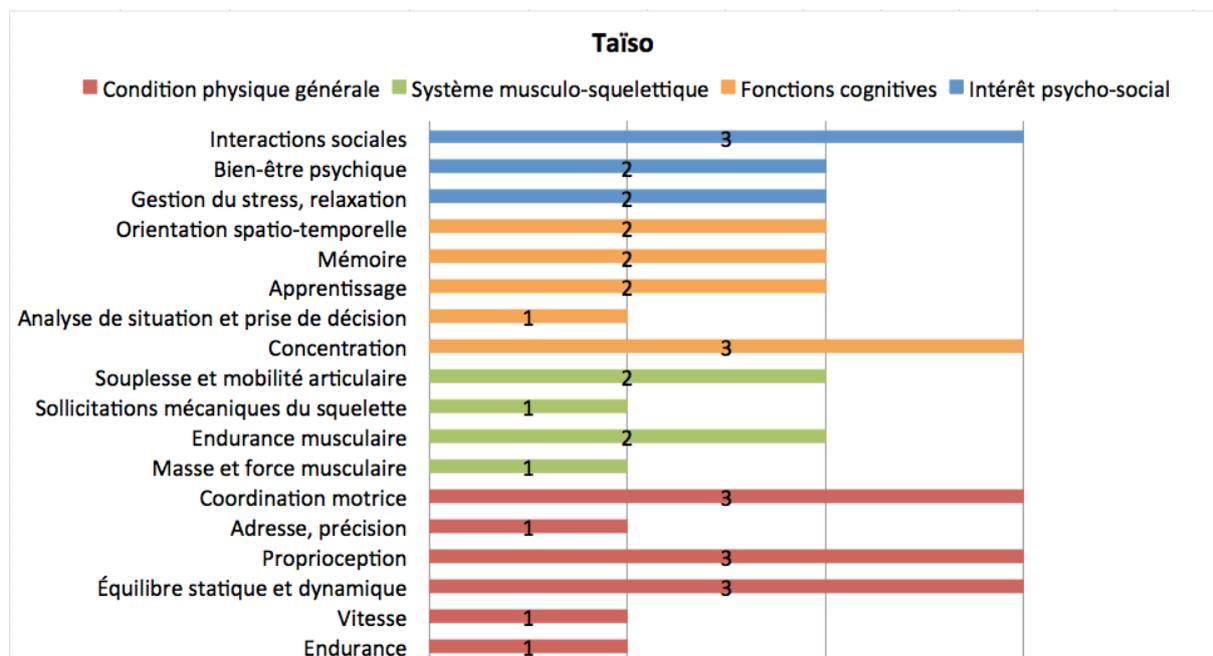


Pour les **personnes inactives**, les bénéfices seront majorés pour l'équilibre (3), la coordination motrice (3), la masse et la force musculaire (2), la souplesse et la mobilité articulaire (2).

Selon les publics, des formes complémentaires de pratique seront utilisées pour obtenir des bénéfices dans les autres secteurs (endurance, vitesse).

La fédération propose un sport individuel avec pratique de groupe et un brassage social important, dans lequel existe un code moral (intéressant en cas de trouble du comportement), avec respect mutuel.

Pour les personnes en surpoids ou obèses il peut y avoir une valorisation et une amélioration de l'image corporelle.



## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

La grande adaptabilité des pratiques permet d'éviter les risques.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>63</sup> ;
- rétinopathie diabétique évoluée et/ou décollement de rétine (selon avis ophtalmologiste et adaptations possibles : absence de chocs et de chutes) ;
- mal perforant plantaire ;
- ostéoporose avec antécédent fracturaire (*relative* : contre-indique l'opposition, les chocs et les chutes) ;
- troubles cognitifs ou du comportement majeurs ;
- contre-indications temporaires :
  - dermatose infectieuse ;
  - maladies rhumatismales et neurologiques en poussée.
- restrictions avec nécessité d'adaptation de la pratique :
  - pathologies de croissance ;
  - pathologies à risque hémorragique ou prise d'anticoagulant (contre-indique l'opposition, les chocs et les chutes) ;
  - kératocone (contre-indique l'opposition, les chocs et les chutes mais le taïso est possible).
- ne sont pas des contre-indications :
  - comitialité équilibrée par le traitement
  - le port d'un cathéter souple sous-cutané sur l'abdomen, protégé par un bouchon occlusif et recouvert par un pansement non adhérent au dispositif peut être autorisé (diabète, Parkinson)

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Tous les publics peuvent pratiquer les différentes activités. Selon les classes d'âge, du baby-judo pour l'éveil psychomoteur jusqu'à l'activité adaptée des séniors de grand âge, activité mixte, individuelle, en duo, collective, etc.

Le taïso et le judo technique comportent des exercices visant à prévenir les lombalgies communes d'origine disco-vertébrale (école du dos du judo).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveau 2 (cours non spécifique avec adaptations) et niveau 3 (cours spécifique)

<sup>63</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5.2.2 Pathologies métaboliques :

5.2.2.1 **Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2 (cours non spécifique avec adaptation)

5.2.2.2 **Surpoids et obésité** : niveau 1 (cours non spécifique avec adaptation) et niveau 2 (cours spécifique)

## 5.2.3 Pathologies de l'appareil locomoteur

5.2.3.1 **Lombalgies chroniques** : cours spécifique

## 5.2.4 Autres pathologies :

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

5.2.4.1 **Handicap mental ou psychique stabilisé** : club ou cours spécifique

5.2.4.2 **Handicap sensoriel** (vue et audition) : les personnes, qu'elles soient déficientes, non-voyantes ou sourdes, peuvent s'épanouir par ces activités (clubs - cours non spécifique)

5.2.4.3 **Handicap physique** :

- insuffisance motrice d'origine cérébrale (déambulation minimum possible) ;
- maladie de Parkinson : niveau 1 (évolution de moins de 5 ans, cours non spécifique) et niveau 2 (évolution de plus de 5 ans, cours spécifique).
- sclérose en plaques : niveau 1 (cours non spécifiques) et niveau 2 (cours spécifiques).

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - amélioration du transit intestinal ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires** :
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;

- contribution au contrôle de la pression artérielle ;
- prévention du diabète.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress) ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2) ;
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - maintien ou amélioration de la mobilité articulaire des membres inférieurs (proprioception, sensibilité superficielle, contrôle moteur, force musculaire, souplesse) ;
  - entretien de la force et de la souplesse articulaire des membres supérieurs ;
  - prévention des lombalgies (taïso ++) et des effets de l'arthrose (taïso).
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie ;
  - amélioration des fonctions cognitives :
    - cognitions froides (attention, concentration, mémoire et orientation temporo-spatiale), notamment au judo-jujitsu ;

- métacognitions (apprentissage et réalisation de tâches complexes, analyse et prise de décisions) ;
- sociales (capacités aux interactions sociales).
- amélioration des troubles du comportement.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- certificat médical d'absence de contre-indication, non spécifique, pour la prise de licence (FFJDA) ; sa fréquence de renouvellement sera conforme à la réglementation.
- pour les personnes atteintes de pathologies chroniques, le médecin traitant (si nécessaire, il sollicitera l'avis du médecin spécialiste)<sup>64</sup>, délivrera une prescription d'activité physique et sportive avec préconisations. Il est important de bien évaluer les déficiences et incapacités, l'appareil locomoteur, l'appareil cardio-vasculaire, le revêtement cutané et l'équilibre, afin de noter les éventuelles contre-indications relatives, restrictions, précautions à prendre et éléments à surveiller :
  - apprentissage de la chute (oui ou non) ;
  - opposition : nulle, faible, modérée, forte (combat) ;
  - contact : nul, faible, modéré, intense (choc) ;
  - intensité d'effort cardio-vasculaire : nulle, faible, modérée, intense (en fonction de la fréquence cardiaque cible) ;
  - éventuelle autre précaution concernant l'appareil locomoteur ;
  - déficiences et incapacités à prendre en compte.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- hygiène cutanée.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité ;
  - limitations de certains mouvements ;

<sup>64</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
  - auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)<sup>65</sup>. L'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage.
  - en cas d'hypoglycémie la personne diabétique ne sera pas autorisée à reprendre la séance en cours
  - surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort (ces éléments sont enseignés au pratiquant) :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations, à quantifier et à qualifier ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;
  - douleurs rachidiennes.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie (notamment poussée de maladie inflammatoire rhumatologique et neurologique, pathologie infectieuse, infection cutanée).

## 7.2 Modalités d'adaptation

- en fonction de quelques tests simples d'analyse de la condition physique de la personne (tests de force, de souplesse, d'équilibre, d'endurance), la pédagogie et les objectifs sont adaptés (notamment adaptation de l'intensité) ;
- les exercices se font seul ou avec un partenaire (avec ou sans opposition, avec ou sans contact direct, avec ou sans chute) et on peut se servir de matériel complémentaire (élastiques, bâtons, ballons, sièges, armes en mousse...) selon les publics ;
- comme le professeur l'indique aux pratiquants, l'activité ne doit pas provoquer de douleurs articulaires ou musculaires, thoraciques, de sensations ou de signes physiques anormaux.

## 7.3 Adaptations par publics

- pour certaines personnes âgées, il peut s'agir d'apprendre à se relever.

<sup>65</sup> L'éducateur conseillera à ses pratiquants diabétiques d'apporter leur matériel de mesure

## 8. Protocoles d'activité

Il n'y a pas de séance type « formatée ». C'est le professeur, formé, qui s'adapte à son public et ses différentes particularités en fonction des objectifs et évaluations.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Cycle** de plusieurs séances établi par le professeur pour un public ciblé.

Le professeur décèle par des tests simples les capacités chacun, lui permettant de proposer une pratique adaptée et sécurisée. Ces tests sont généralement intégrés dans la partie échauffement de la séance et permettent de former des groupes ou des couples de partenaires.

- **Durée** conseillée : 1 à 2 heures
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine au minimum
- **Avant le début de la séance** :
  - rappel du rituel (saluts de début et de fin de séance, positionnement sur le tatami, attitude, tenue et plus largement respect) ;
  - énoncé des objectifs :
    - technique (ex : technique de contrôle) et / ou de développement physique (ex : gainage) et / ou psychomoteur (ex : mobilité au sol) ;
    - compréhension d'un principe (ex : l'action / réaction).
- **Echauffement** : adapté au public, avec des exercices empruntés aux HMF et aux HTF, permettant de préparer à l'activité et d'évaluer les capacités des pratiquants.
- **Corps de séance** :
  - situations d'étude, favorisant l'apprentissage des gestes et des principes d'action ;
  - situations tactiques ou de mise en pratique pour mettre l'apprentissage en contexte (relation didactique avec le partenaire / adversaire) ;
  - situations graduées en fonction des capacités de chacun ;
  - exercices spécifiques ;
  - école du dos du judo : renforcement du "caisson abdominal" et entretien des muscles para-vertébraux (gainage), prévention et lutte contre l'hypo extensibilité des muscles sous-pelviens (ischio-jambiers), renforcement musculaire des membres inférieurs (quadriceps...), éducation posturale et gestuelle ("le bon geste") avec des ports de charges adaptés en statique et de façon dynamique et répétée, apprentissage du contrôle de la lordose lombaire pour obtenir quand on le souhaite un parfait verrouillage en position indolore lors de situations à risques, etc.
- **Retour au calme** : relaxation et « Mondo » (temps d'échange)
- **Après la séance** :
 

A la fin du cycle ou au cours de celui-ci, une évaluation est mise en place pour voir si les compétences sont acquises : savoir, savoir-faire, savoir-être. La

reconnaissance d'un niveau de maîtrise technique peut se concrétiser par l'attribution d'un grade (ceintures de couleurs différentes).

## **8.2 Protocole pour l'accueil de seniors (niveaux 2 et 3) :**

Cette activité adaptée aux seniors de grand âge ne comporte pas d'opposition. Elle peut comporter un travail de sécurisation de la chute. Elle propose un travail musculo-squelettique des membres inférieurs (muscles antigravitaires) et des membres supérieurs (préhension du judogi ou exercices plus analytiques), ainsi qu'un travail de l'équilibre. Celui-ci est fondamental (exercices spécifiques sur les muscles de stabilisation du bassin et les muscles de la loge antéro-externe de jambe afin de prévenir les déséquilibres et les entorses de cheville).

La sollicitation sensitive (pieds nus) et de la sensibilité profonde est remarquable.

Les exercices permettent de travailler la posture, de lutter contre l'instabilité articulaire, de favoriser l'équilibre statique et dynamique, seul ou à deux.

On connaît l'intérêt des exercices en double tâche.

Il peut être particulièrement important pour certaines personnes âgées d'apprendre à se relever du sol (c'est le cas de la personne vivant seule qui pourrait avoir à se relever après une chute).

## **9. Références bibliographiques « santé et judo »**

Pas de publications nationales et internationales connues.

## **10. ANNEXES : néant**

## Fédération française de karaté et disciplines associées

### 1. La fédération

Fédération unisport non olympique comportant 9 disciplines (Karaté, Karaté Jitsu, Arts Martiaux Vietnamiens, Krav Maga, Wushu / Arts Martiaux Chinois, Yoseikan Budo, Arts Martiaux du Sud Est Asiatiques, Penchak Silat et autres disciplines associées).

Siège : Porte d'Orléans, 39 rue Barbès, 92120 Montrouge (Tél : 01 41 17 44 40)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 251.300 licenciés (dont X)
- 4.923 clubs
- 11.969 éducateurs (3.532 diplômés professionnels (CQP à DESJEPS), 8.437 diplômés fédéraux (DAF-DIF et 161 certificats Body karaté) (dont 15 éducateurs ayant une formation santé)

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission Karaté Santé, composée de 6 membres (médecins, techniciens et bénévoles), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

Elle a pour objectif d'organiser la promotion des bonnes pratiques du karaté pour une prise en charge optimale de personnes touchées par des pathologies chroniques et la formation des enseignants de karaté pour assurer leur sécurité.

La fédération s'intéresse au travail mis en place par la CAMI sur karaté et cancer depuis 2003. Elle développe le sport santé depuis 2012 au niveau national. C'est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page santé comportant notamment quelques articles sur la pratique notamment chez les seniors et patients cancéreux (<http://www.ffkarate.fr/karate-pour-tous/sante/>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

### 2. Description de la discipline

Notre discipline sportive fait partie des sports poings-pieds qui ont en commun de développer l'efficacité d'un coup porté à l'adversaire.

Elle implique l'apprentissage de gestes techniques souvent complexes mettant en mouvement plusieurs articulations. Cet apprentissage fait, pour l'essentiel, appel à la répétition des mouvements.

Les gestes sont enchainés en privilégiant équilibre et coordination, fluidité dans le geste et lors du déplacement. L'entraînement permet de développer ces qualités, conférant de la puissance au mouvement, puissance qui sera restituée à l'impact du poing ou du pied. Cet apprentissage se fait en tenant compte de l'objectif que le pratiquant se fixe et donc de son âge de ses qualités physiques et mentales.

Dans une pratique de compétition à haut niveau, la puissance développée peut être considérable. Ainsi, lors d'un coup de pied exécuté par un de nos champions, l'impact été mesuré à 1250 kg/cm<sup>2</sup> (INSEP 1975-76), ce qui est exceptionnel. La consécration du champion est l'obtention d'un titre de champion national et mieux encore, international.

Dans une pratique de sport de loisir, qui est celle de près de 90 % de nos licenciés, l'objectif de chacun est d'atteindre un bon niveau dans la réalisation technique du geste qui en résultera d'autant plus efficace. Cette progression est graduelle ; en témoigne, la couleur de la ceinture qui va de blanche pour les débutants à noire pour les confirmés. Une fois la ceinture noire obtenue, la progression dans la pratique est reconnue au nombre de « dan » ; nos plus haut-gradés ont le niveau ceinture noire 9<sup>ème</sup> dan.

Dans l'optique d'une pratique de sport santé, la fédération propose pour l'instant la pratique de la seule discipline « karaté », qui va apporter à la personne le bénéfice qu'elle peut attendre de la reprise d'une activité physique mais aussi celui, plus spécifique, d'un travail de l'équilibre et de la coordination. S'y ajoute la dynamique d'un travail en groupe où chacun effectue simultanément les mêmes exercices en pouvant à tout moment se référer à l'autre; s'ensuit un travail avec un partenaire. Cette pratique implique le partage d'expérience et contribue à dynamiser le lien social.

### **Le Karaté Santé**

Le karaté santé est un karaté adapté, sans chute ni « balayage », qui prend en compte la distance entre chaque pratiquant (une distance pour n'avoir aucun choc, ni contact). Il est basé sur le mouvement, le déplacement.

C'est tout d'abord dans la prise en charge de patientes atteintes de cancer du sein qu'une pratique adaptée de notre discipline s'est révélée bénéfique, améliorant la survie des patientes et réduisant notablement le taux de récurrence. Un bénéfice équivalent a été mis en évidence dans d'autres pathologies cancéreuses.

Le Karaté santé a également sa place dans les pathologies qui viennent réduire la possibilité de la personne à se déplacer et à effectuer les tâches de vie quotidienne. Il en va ainsi dans les pathologies neurologiques ou neuro-orthopédiques. Le Karaté santé a pu notamment être proposé (en centre de rééducation) aux patients victimes d'accidents vasculaires cérébraux (par exemple, patients hémiplésiques), en complément de la rééducation classique lorsque le degré de récupération en permettait la pratique. Ici, les muscles sont sains et c'est la commande des muscles par le cerveau qui est atteinte. L'objectif est d'éveiller et de renforcer la commande et l'utilisation des membres paralysés. On parle de reprogrammation neuro-motrice à visée fonctionnelle.

Quand la récupération obtenue par la rééducation classique le permet, le travail de coordination dans les gestes et d'équilibre dans les déplacements peut être poursuivi dans une pratique adaptée de notre discipline. Le karaté santé peut s'inscrire comme une pratique qui va au delà d'une simple reprise d'activité sportive.

Dans les pathologies ostéo-articulaires, la pratique du karaté santé peut aider à entretenir l'atrophie musculaire et la liberté articulaire si sa pratique se fait avec discernement.

Enfin lorsque le vieillissement, l'oisiveté, la maladie viennent diminuer motivation, équilibre, coordination, adaptation à l'effort, la pratique d'un karaté adapté peut inverser la tendance.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : la non voyance ne rend pas impossible la pratique du karaté (katas), avec l'aide d'un guide pendant la phase d'apprentissage
- audition : normale, malentendant ou surdité
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : des adaptations sont possible en cas de handicap moteur (voir ci-dessus)
- fragilité osseuse : indifférente dans la forme adaptée du karaté santé (sans contact et sans chute)
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée
-  quilibre : normal
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++++, selon l'état de santé et les objectifs visés.  
Il existe à travers la technicité la quête d'un geste parfait, fluide, sans blocage, dans un respect de la biomécanique et dans une recherche de plaisir.
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++ à travers le lien social impliqué par la pratique en groupe et en partenariat
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le karaté est classé 3A (composantes dynamique faible et statique forte).*

L'intensité de la pratique du karaté santé est adaptée selon la pathologie et les possibilités du pratiquant.

- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : faible à intense

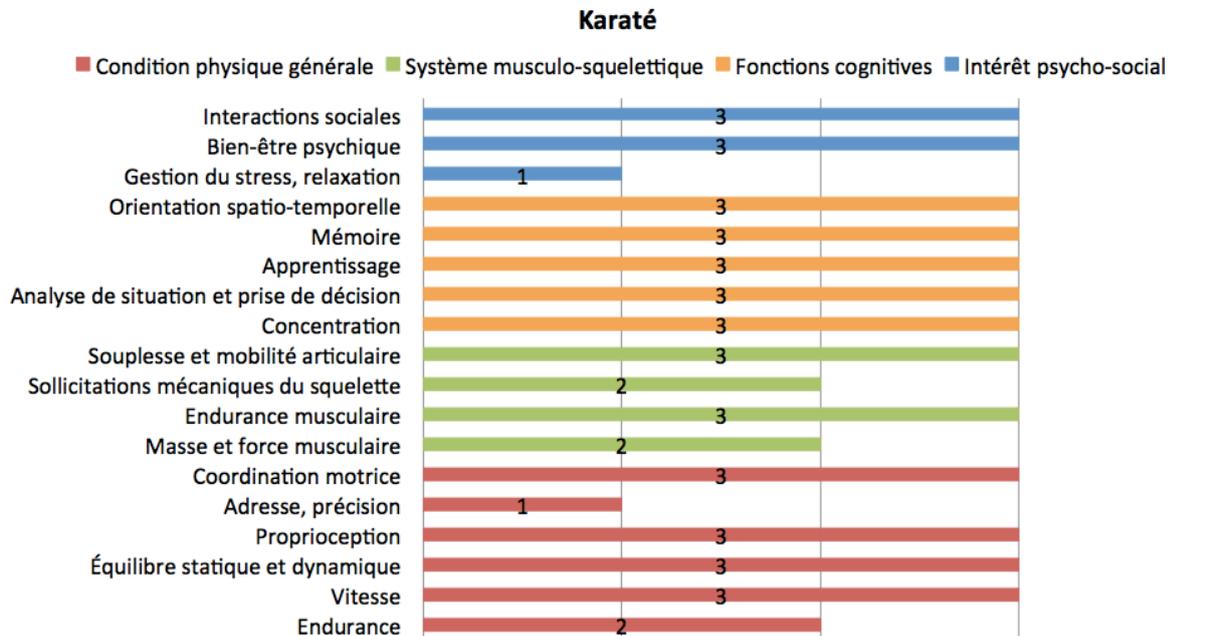
## 2.4 Espaces de pratique : dojo, mais il est possible de pratiquer dans une simple salle

## 2.5 Matériel spécifique : kimono et ceinture

## 2.6 Coût individuel annuel :

- licence 36 à
- kimono de 15 à 25 à (prix de base)
- cotisation entre 150 à à 400 à

### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



La motricité coordonnée, la recherche d'équilibre, la pratique dans un lieu fermé à l'abri du regard, l'uniformité des karatégis, l'entraide entre les pratiquants par une modalité seule puis à deux permettent une recherche de plaisir sans souci de compétition ou de comparaison.

Activité dont les exercices sont exécutés à droite et à gauche pour un développement symétrique du corps. Le développement de la masse musculaire sera plus efficient au niveau des membres inférieurs. Le karaté santé vise à maintenir et/ou développer la souplesse musculaire et articulaire tout en respectant les limitations liées à l'âge ou aux caractéristiques individuelles.

Près de 30 katas (20 à 40 gestes et déplacements parfaitement codifiés), qui doivent être mémorisés et réalisés dans l'espace et dans un temps donné.

Pratique individuelle, inter individuelle par deux, individuellement en groupe

Libération mentale par la concentration et l'intensité des exercices (adaptée à chaque pratiquant).

### 4. Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Le fait de pouvoir proposer un enseignement adapté à l'âge, la condition physique et mentale du pratiquant fait que les restrictions à la pratique loisir peu nombreuses et moins encore si cette pratique de loisirs est adaptée aux pathologies que présente le pratiquant.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

Le karaté comporte peu de contre-indications à une pratique adaptée à la santé du pratiquant.

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>66</sup>

Cependant l'avis du spécialiste est nécessaire (contre-indications relatives) en cas de :

- Insuffisance coronarienne, cardiaque et respiratoire ;
- Troubles du rythme cardiaque survenant ou majorés à l'effort ou en phase de récupération ;
- Pathologies risquant de s'aggraver en cas de traumatisme (même si la pratique adaptée du karaté santé permet d'éviter les contacts et traumatismes directs osseux ou articulaires) : affections ou traitements perturbant l'hémostase ou la solidité osseuse, entraînant une fragilité de la paroi abdominale, pathologie d'organes abdomino-pelviens ou malformations artérielles, dispositifs médicaux implantés
- Pathologies touchant les articulations ou le rachis : maladies inflammatoires en poussée évolutive ou avec d'importantes déformations articulaires, arthrose évoluée des hanches, des genoux ou du rachis (s'il existe un important rétrécissement du canal vertébral (lombaire ou cervical) ou des foramens, ou s'il existe des signes de radiculalgie), dysplasie vertébrale lombaire ou sacrée chez l'enfant.
- Prothèses articulaires (hanche, genou, cheville, épaule) : une pratique adaptée est proposée, après accord du chirurgien.
- Antécédents personnels d'affections touchant le système nerveux central
- Ne constitue pas une contre-indication : l'épilepsie bien contrôlée par le traitement médical

## 5. Publics cibles pour les protocoles

**5.1 Prévention primaire** : pour tous les publics bien-portants

**5.2 Prévention secondaire et tertiaire**

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** : niveaux 1 et 2

**5.2.2 Pathologies métaboliques**

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveau 1

**5.2.2.2 Obésité** : niveaux 1 et 2

**5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate)** : niveaux 1, voire 2 (si enseignants titulaires du DU sport et cancer)

**5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires**

**5.2.4.1 HTA** : niveau 1

**5.2.4.2 Coronaropathie** : niveau 1 après pontage, si avis favorable du spécialiste

**5.2.4.3 AOMI** : niveau 1, si avis favorable du spécialiste

<sup>66</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

### 5.2.5.1 Lombalgies chroniques communes, en dehors des épisodes aigus

## 5.2.6 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

Accidents vasculaires cérébraux : après la phase de réhabilitation, (seulement après avis favorable du spécialiste)

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;

- prévention du surpoids ;
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence et maintien des masses musculaires (si les critères d'intensité sont respectés), réduction de la survenue de comorbidités.
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire ;
  - prévention des lombalgies.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>67</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;

<sup>67</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>68</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

L'intérêt de cette pratique en groupe et en endroit clos est de pouvoir adapter pour soi et avec l'aide de l'instructeur le niveau et l'intensité de la pratique aux capacités physiologiques, y compris en cas de pathologie (adaptations de l'intensité, de la durée, de la complexité des mouvements).

## 7.3 Adaptations par publics

Si les possibilités d'attention, de mémorisation ou de concentration sont diminuées, les enchainements techniques demandés seront simples au début et la séance sera courte. Puis il sera demandé plus, mais avec une progression dans la difficulté de réalisation.

<sup>68</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Les personnes viennent avec un certificat de non contre-indication ou de prescription à l'APS. Elles rencontrent l'intervenant pour effectuer un bilan initial afin que ce dernier puisse disposer des renseignements nécessaires sur les altérations physiques réelles ou perçues. Les intervenants remplissent un questionnaire d'évaluation et de ressenti au début de la pratique, puis à 3 et 6 mois.

- **Durée conseillée** : 1h à 1h30
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : 15 minutes de préparation (accueil par l'enseignant)
- **Echauffement** : 5 à 30 minutes
- **Corps de séance** : 20 à 50 minutes

L'éducateur met l'accent sur la réalisation du mouvement et sur le placement du corps dans l'exécution technique afin de mobiliser les chaînes musculo-squelettiques en fonction des contraintes rapportées par les participants.

L'objectif est de choisir dans la palette de techniques celles qui permettent le plus efficacement de travailler les besoins identifiés.

- **Retour au calme** : 10 à 20 minutes
- **Après la séance** : 10 minutes consacrées au retour des pratiquants avec un questionnaire rempli par l'enseignant.

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers

L'enseignement débute le plus souvent en centre de traitement cancérologique ; il est dispensé par un professeur de karaté diplômé d'état, ayant acquis une compétence particulière (diplôme universitaire spécifique).

Il est poursuivi en club, 6 mois après la fin des traitements et en cas de contrôle de la pathologie, par des enseignants ayant bénéficié d'une formation complémentaire au sein de la fédération.

## 9. Références bibliographiques « santé et karaté »

- « Etude « KARATE ADAPTE » Rééducation du membre supérieur post AVC en phase chronique: Apport d'une technique de Karaté Adapté » (Thèse de Melle Pauline LARBERE 2014)
- « Utilisation du karaté pour la rééducation des lombalgies (Utiliser son corps autrement) » (Mémoire du Dr Michel BARRIERE)

## 10. ANNEXES : néant

## Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME)

### 1. La fédération

Fédération assurant la promotion et le développement de 6 activités (escalade, canyon et activités se déroulant en montagne : alpinisme, randonnée montagne, raquettes à neige et ski-alpinisme) ; elle est délégataire pour 4 de ces activités : 2 activités offrant une pratique compétitive (escalade et ski alpinisme), et 2 activités plus orientées loisirs (canyon et raquettes).

Siège : 8-10 quai de la Marne - 75019 Paris (Tél : 01 40 18 75 50)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 90.000 licenciés (dont 40% de femmes)
- 1.000 clubs et de nombreuses structures artificielles d'escalade (SAE) réparties sur l'ensemble du territoire
- 6886 diplômés fédéraux

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, composé de 4 membres (médecin, technicien, élu fédéral et sportif en coopération étroite), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2014 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page santé, référence de documentation concernant la santé en escalade et sports de montagne (<http://www.ffme.fr/fiches-ffme-medicales/page/votre-sante.html>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place une formation spécifique sport-santé.

## 2. Description de la discipline

### A. Pourquoi avoir choisi l'escalade parmi les activités de la FFME pour offrir un programme sport-santé ?

- son attractivité (beaucoup de succès, en particulier chez les femmes et chez les jeunes)
- l'absence de limitation géographique (multiplicité des équipements notamment structures artificielles d'escalade - SAE) et non interférence saisonnière ou météorologique lors de la pratique en salle.
- sa symbolique (surpassement de l'obstacle, relation de confiance entre partenaires (parade ou assurage).

L'escalade à la FFME est déjà très diversifiée en termes de publics touchés : sports scolaires, handi-escalade (jusqu'au niveau des compétitions internationales), baby-escalade, animations en zones prioritaires (Quartiers Politique de la Ville et Zone Rurale à Revitaliser). L'escalade combine des pratiques éducatives et des impacts sur la santé.

## B. Description de la pratique escalade en optique sport-santé :

Il n'existe pas une mais des pratiques de l'escalade ce qui permet de choisir la forme la plus appropriée aux possibilités des pratiquants et aux objectifs poursuivis :

- **le bloc et le pan** : pratique à des hauteurs limitées (entre 2 et 3 m) au-dessus d'épais tapis pour la réception, rendant ainsi inutile l'utilisation de cordes et limitant les freins émotionnels (peur du vide) :
  - le bloc, où le but du jeu est de réaliser de courts passages, avec des prises identifiées par une couleur ; le nombre de mouvements des passages est limité (8-12), induisant des efforts courts ;
  - le pan, se déroulant sur un support muni d'une grande densité de prises, où le but du jeu est de réaliser des circuits ou se déplacer en respectant des consignes de réalisation ; les déplacements peuvent varier de quelques mouvements à plusieurs dizaines de mouvements, donc des efforts de durée très variable.
- **les voies de difficulté en SAE** avec corde sur des itinéraires d'une dizaine de mètres où les conséquences d'une chute éventuelle sont réduites grâce à la mise en œuvre de techniques de sécurité spécifiques. En voie, le but est d'atteindre le sommet d'un itinéraire, identifié par une couleur de prises ; selon la hauteur, 30 à 50 mouvements peuvent être nécessaires, ce qui induit des efforts de quelques minutes.
- **les voies de difficulté en site naturel d'escalade (SNE) avec corde** sur des itinéraires d'une à trois dizaines de mètres où la dimension « découverte nature » et « progression » vient valoriser la perception d'une démarche vers la guérison.

L'escalade est souvent considérée comme un sport à risque, mais aujourd'hui l'évolution des techniques et la sécurisation des sites en font une activité où les pratiquants évoluent en sécurité, notamment quand l'activité est initiée dans un club (apprentissage des techniques de base de sécurité).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : de normale à non voyant
- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : des adaptations sont possibles en cas de handicap moteur
- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives : normales (il est nécessaire d'une part de pouvoir identifier la solution aux problèmes posés par le support et d'autre part d'évaluer les risques et de gérer sa sécurité, notamment en voie)
- équilibre : normal
- comportement : normal

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à ++++) : + (au début) à ++++ pour résoudre les problèmes posés par le support (aménagé par le cadre en SAE)

- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++ selon le type de pratique
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ (voie) à +++++ (pratique en bloc et pan, très conviviale et gratifiante)

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée (à moins d'enchaîner de nombreux efforts brefs sans repos)

En pratique loisir ou « santé », l'effort est fonction du profil de la voie (dalle), de sa difficulté... et du niveau du grimpeur.

Sur site naturel, dans une voie facile, la composante aérobie va devenir prépondérante, ponctuellement associée à des passages en anaérobie lors d'un effort d'intensité élevée.

Dans une optique sport-santé, il est possible de graduer la sollicitation des membres supérieurs en jouant sur l'inclinaison du support et la qualité des appuis, mais aussi de jouer sur le dénivelé cumulé réalisé en une séance.

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), l'escalade est classé 3A (composantes dynamique faible et statique forte).*

- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense, car même sur des supports favorablement inclinés, il faut vaincre la pesanteur.

L'escalade fait travailler la musculature scapulaire, dorsale et thoracique (principalement en étirement), les groupes musculaires du bras et avant-bras. Mais aussi demande une obligatoire participation des membres inférieurs, de la sangle abdominale et un positionnement général du corps avec optimisation des transferts de charge.

- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense (dans l'éventualité d'une chute, même contrôlée)

### 2.4 Espaces de pratique

- SAE (structures artificielles d'escalade) le plus souvent intérieures (dont certaines en établissements scolaires) ; pour les séances sports-santé, il est souhaitable que les SAE présentent des pans positifs et des prises et passages adaptés à l'initiation.
- SNE (sites naturels) choisis pour leurs voies faciles et dans un contexte d'abord sécurisant.

### 2.5 Matériel spécifique

- En bloc, chaussons d'escalade
- En voie, il faut rajouter les équipements individuels comme le harnais, le frein d'assurage et le casque (obligatoire si sortie en SNE) ; mais ces équipements sont généralement prêtés par les clubs, comme les matériels à usage collectif (cordes, dégaines...).

### 2.6 Coût individuel annuel

- cotisation club : de 250 à 350 € (incluant licence, assurance, cours et accès à la SAE gérée par le club)

- ces frais sont soit payés par le pratiquant, soit par des partenaires de l'action (partiellement ou en totalité)
- matériel (chaussons) : à partir de 50 €

### 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

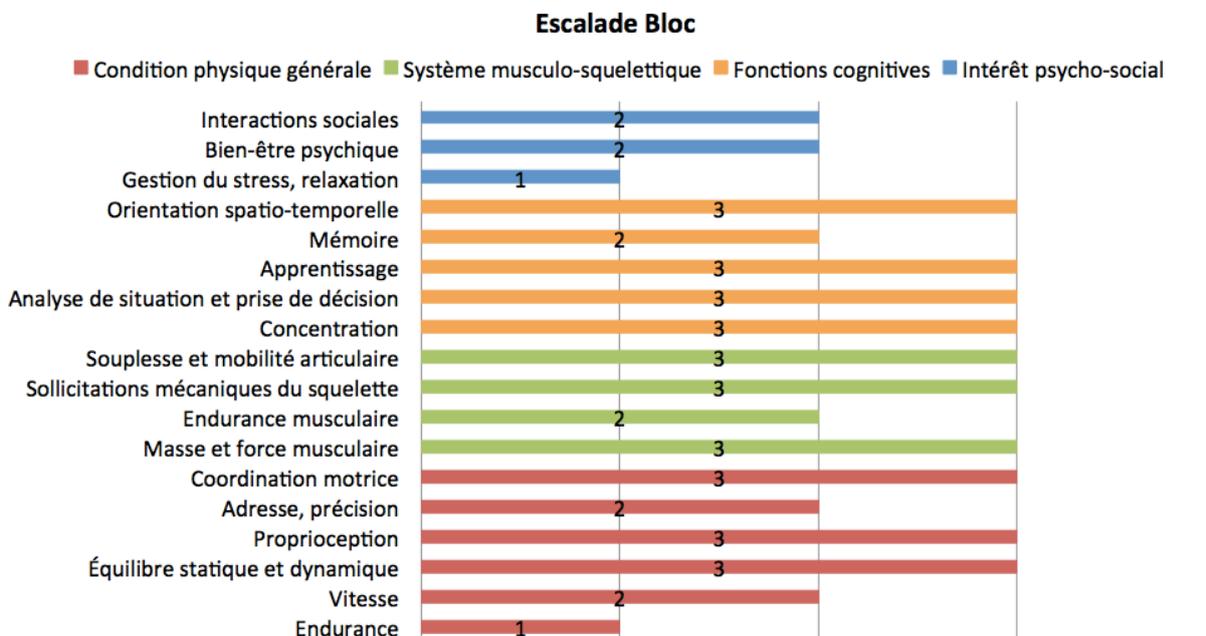
L'escalade est un sport à technicité et finesse, où souplesse, équilibre et coordination sont recherchés et valorisés.

Si l'aptitude à l'effort prolongé (aspect filières énergétiques) n'est pas une qualité essentielle développée par l'escalade, certaines modalités de pratique la sollicitent, par exemple les enchaînements. Par contre, l'escalade sollicite la capacité à multiplier les contractions musculaires.

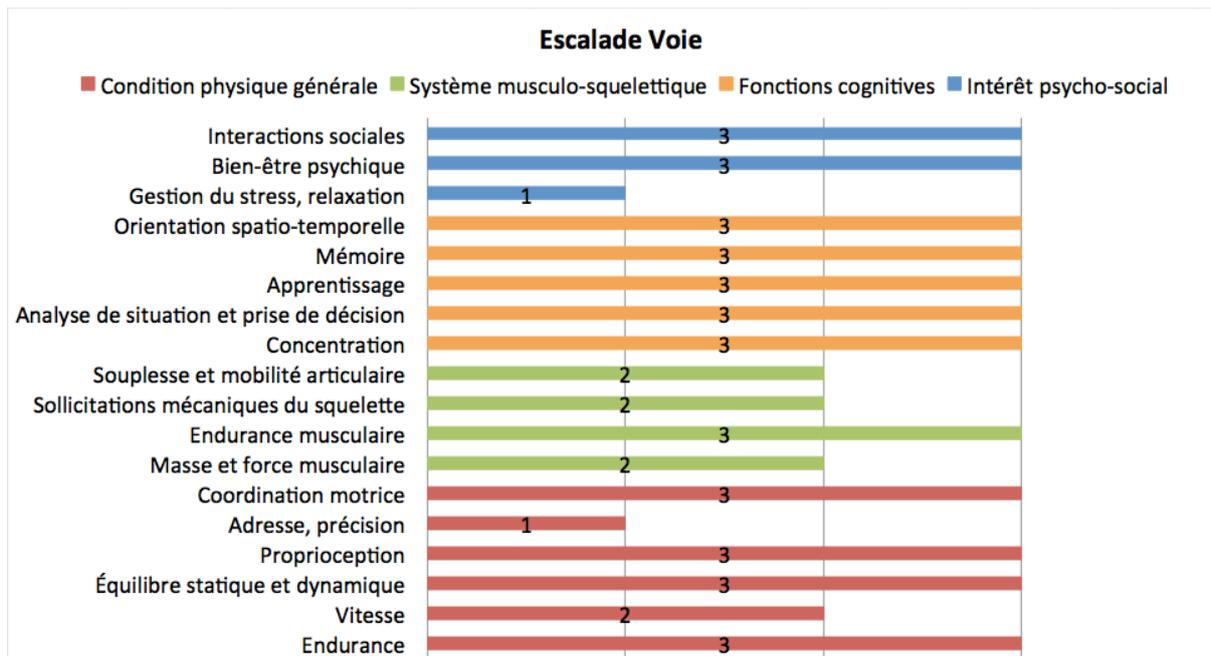
L'escalade développe la force musculaire des membres inférieurs, supérieurs et du tronc (gainage). L'initiation apprend à privilégier l'action des membres inférieurs (et de moins se sécuriser avec les bras). Dans son évolution, le pratiquant passe d'une grimpe stable à une grimpe dynamique, passant d'actions segmentaires séquentielles à des actions segmentaires coordonnées, souvent complexes mettant fortement en jeu la proprioception. Les jeux de vitesse sont très ludiques et développent des qualités de dynamisme mais nécessitent déjà une bonne familiarité avec le milieu vertical.

L'escalade est une excellente école pour apprendre à se connaître et appréhender ses limites, et bien sûr œuvrer pour les reculer. L'essence de l'escalade est de prendre des informations (sur l'emplacement des prises et leur qualité) et les interpréter pour trouver une solution efficace au problème posé par le support. Elargir son répertoire de solutions induit un apprentissage.

Elle met en œuvre une pratique collective et améliore le bien-être et la confiance en soi (et en l'autre), tout en améliorant la gestion de la peur.



La pratique en bloc favorise l'utilisation d'une grande amplitude articulaire des épaules et du bassin. Elle s'appuie sur la collaboration (avec l'autre) et est gratifiante.



La pratique en voie permet des apprentissages (maîtrise des techniques de sécurité), l'amélioration de la maîtrise de soi et un véritable partenariat avec les compagnons de cordée, dans un cadre naturel ressourçant (SNE).

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- en bloc : sauts de faible hauteur et plus rarement chutes (mais sur tapis adaptés) ; risques minimisés par l'apprentissage de la réception.
- en voie : chutes très rares et de faible ampleur ; risques de heurt à la réception, aux conséquences réduites par la verticalité, la densité des points d'ancrage et le soin apporté à l'apprentissage de l'assurance.
- en SNE : exposition solaire, risque infectieux et risque traumatique (voir ci-dessus).
- le risque d'aggravation du lymphœdème a été pris en compte dans l'adaptation de la pratique. Et les différentes études préalables ont démontré que l'activité physique n'aggravait ni ne favorisait l'apparition du lymphœdème.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>69</sup>
- Comitialité non contrôlée, voire même contrôlée (selon les conditions de pratique)
- Gros délabrement post opératoire de l'articulation scapulaire (contre-indication relative), bien que la pratique de l'escalade puisse aider à une récupération même partielle d'une certaine mobilité
- Obésité morbide (préférer d'autres pratiques, en particulier portées)

<sup>69</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

Le médecin devra préciser la possibilité ou non de pratique en SNE, compte-tenu des risques décrits ci-dessus.

## 5 Publics cibles pour les protocoles

**5.1 Prévention primaire** : pour tous les publics bien-portants sans limitation d'âge (de nombreux pratiquants ont plus de 70 ans voire 80 ans).

La pratique sport-santé cible plus particulièrement :

- les sédentaires en reprise d'activité,
- les personnes en surpoids modéré.

### Cas particulier des enfants

Certains clubs accueillent les enfants dès 3 ans pour une pratique éducative (aisance en milieu vertical).

La plupart des clubs accueillent les jeunes dès 9-10 ans et leur proposent une pratique éducative visant progrès et accession à l'autonomie ; cette dernière peut déboucher sur une pratique loisir, performance ou compétition.

## 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et le médecin d'évaluation de l'action territorialement compétent.

### 5.2.1 Cancers du sein : niveaux 1, 2 et 3

Le démarrage de l'activité peut être plus ou moins rapide selon l'avis de l'équipe soignante (en post-opératoire immédiat, en cours de radiothérapie ou chimiothérapie et plus tardivement lors de la rééducation d'une raideur de l'épaule ou encore après reconstruction mammaire) et selon le niveau de pratique antérieure de l'escalade par la patiente. Il prend également en compte l'impact de la pathologie en termes d'asthénie et état dépressif.

**5.2.2 Prospectives vers d'autres pathologies** : autres localisations cancers (colon notamment), mais aussi pathologies cardiovasculaires, neurologiques et vieillissement ou troubles nutritionnels, surpoids, diabète. Il s'agit d'options futures non encore évaluées par la commission médicale FFME. Mais les bénéfices de l'escalade dans ces pathologies seront certainement à exploiter dans un proche avenir.

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;

- de la proprioception ;
- de la souplesse ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - amélioration des rétractions post-chirurgicales ;
  - amélioration du drainage lymphatique ;
  - renforcement des muscles de la ceinture scapulaire et ouverture de la cage thoracique ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (voir en annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>70</sup>.

### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- altitude (le cas échéant) ;
- gel (le cas échéant) ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (pour pratiques en extérieur).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques prolongées) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>71</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - détection des éléments cliniques de surveillance précisés par le médecin sur le certificat médical.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie (notamment syndrome main-pieds niveau 3 ou atteinte neuropathique).

<sup>70</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>71</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 7.2 Prévention des accidents

- respect du plan national de sécurité de la fédération (casque en SNE, baudrier et assurance, présence d'un responsable sécurité distinct de l'entraîneur, apprentissage de la sécurité et coopération) ;
- moyens d'alerte habituels ;
- apprentissages préalables du fait du risque de chute :
  - en bloc : apprendre à désescalader, à amortir la réception d'un saut, à se réceptionner suite à une chute...
  - en voie : apprendre à s'équiper, s'encorder ; apprendre à assurer, à arrêter la chute d'un partenaire, prendre confiance dans le matériel et le partenaire ; communiquer
- les sollicitations musculaires et articulaires nécessitent échauffement en début de séance et étirements à la fin .

## 7.3 Modalités d'adaptation

- suite à une évaluation de départ, les adaptations nécessaires peuvent concerner :
  - la hauteur des passages en bloc ou la longueur des voies ;
  - la technicité des passages proposés (pour favoriser la réussite ou induire des progrès) ;
  - l'intensité des passages et de leur longueur (pour doser les stimulations) ;
  - les consignes de réalisation pour favoriser (ou éviter) un type de motricité délétère.
- aménagements des structures d'escalade :
  - les SAE de bloc semblent plus adaptées pour se familiariser à l'activité (pas d'obstacles émotion ou peur du vide, pas d'apprentissages contraignants : le temps de la séance est dévolu à la pratique).

Mais pour la 1ère initiation, elles doivent présenter des secteurs à inclinaison favorable, proches de 70° (inclinaison à partir de laquelle on peut progresser sans les mains). Les dièdres sont aussi favorables à l'aménagement de passages peu intenses. Les parcours proposés doivent être limités en hauteur.

- après la 1ère initiation, les profils verticaux peuvent être utilisés. Mais ces profils doivent comporter des passages de difficulté adaptée et présenter des voies de descente très faciles.

Les SAE à corde proposent rarement des pans positifs, ce qui en limite l'accessibilité en initiation avec les publics sport-santé. Par contre, elles peuvent permettre de renouveler la motivation quand ces publics ont acquis une certaine aisance en bloc.

## 8 Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire, personnes sédentaires en reprise d'activité)

- **Cycle** minimum de 7 semaines, en structure artificielle d'escalade (salle dédiée ou créneau horaire dédié)
- **Encadrement** formé spécifiquement (professionnel BE-DE escalade ou cadre fédéral)
- **Durée** conseillée : 1h30
- **Fréquence** : 1 séance par semaine (complémentarité avec d'autres disciplines souhaitée pour obtenir 3 séances de sport santé hebdomadaires, standard d'efficacité)
- **Echauffement** (15 à 20 minutes) : progressif (endurance cardio-vasculaire, échauffement musculaire, amplitude articulaire)
- **Corps de séance** (45 minutes - escalade)

L'objectif est de combiner le développement d'une qualité sport santé (amplitude articulaire, relâchement, effort prolongé, la sollicitation musculaire étant toujours présente) avec le développement de compétences permettant d'évoluer avec plaisir et en sécurité sur un support vertical (familiarisation avec le milieu, découverte de réponses à des problèmes posés par le support, maîtrise des techniques de sécurité, plaisir et convivialité...).

- **Retour au calme** (15 minutes) : étirements et relaxation
- **Consignes** :
  - tenir compte de la très grande variabilité individuelle ;
  - reprise progressive. En structure artificielle, il est possible d'aménager les passages en adaptant les difficultés (plus difficile en site naturel). Adaptations (voir 7-2) et progression en fonction de l'évolution des capacités individuelles physiques et techniques. Démarrage par une pratique de type bloc, afin de familiariser les pratiquants avec le milieu et d'acquérir un minimum d'aisance ;
  - apprentissage des manœuvres de sécurité et exercices préparatoires au sol limités au minimum indispensable, pour favoriser le « plaisir de la grimpe » ;
  - attitude positive du cadre, favorisant convivialité et entraide. Tous les progrès, même minimes sont encouragés ;
  - le pratiquant doit être à l'écoute de ses sensations afin de faciliter l'adaptation de l'activité. ;
  - vigilance du cadre animateur santé aux difficultés éventuellement rencontrées ;
  - pluriactivité préconisée (notamment une activité à dominante aérobie, cyclisme, randonnée, marche nordique...), afin de renforcer la régularité et la variété des plaisirs.

## 8.2 Protocole pour l'accueil de femmes atteintes de cancer du sein

- **Cycle** minimum de 7 semaines, en structure artificielle d'escalade (salle dédiée ou créneau horaire dédié)
- **Encadrement** formé spécifiquement (professionnel BE-DE escalade ou cadre fédéral), au sein d'un club engagé dans la démarche sport-santé
- **Groupe** de 8 participantes atteintes de cancer du sein
- **Fréquence** : 1 séance par semaine
- **Consignes** :
  - tenir compte de la très grande variabilité individuelle ;
  - reprise progressive. Il est possible d'aménager les voies en réduisant les difficultés, que ce soit en site artificiel ou naturel. Adaptations (voir 7-2) et progression en fonction de l'évolution des capacités individuelles physiques et techniques. Démarrage par une pratique de type bloc, afin de familiariser les pratiquants avec le milieu et d'acquérir un minimum d'aisance ;
  - attitude positive et soutenante du cadre, favorisant convivialité et entraide. Tous les progrès, même minimes, sont encouragés.
  - la patiente devra être coopérante et observer les réactions, notamment de son membre supérieur, afin d'adapter l'activité.
  - précautions pour réduire le risque d'aggravation du lymphoedème :
    - éviter les efforts avec contraction isométrique, notamment des fléchisseurs des doigts et de l'avant-bras du côté de l'ablation ganglionnaire,
    - privilégier les pentes positives et voies de faible difficulté (travail aérobique), la position « mains basses »,
    - limiter les suspensions et dévers, les sauts et chutes
    - favoriser les prises adaptées
    - utilisation conseillée de manchons de contention pour favoriser le drainage
    - surveillance +++
  - apprentissage des manœuvres de sécurité et exercices préparatoires au sol limités au minimum indispensable, pour favoriser le « plaisir de la grimpe » ;
  - pluriactivité préconisée (canoë, escrime, marche nordique...), afin de renforcer la régularité et la variété des plaisirs ;
- **Bénéfices** :
  - amélioration de la gêne fonctionnelle et des douleurs (même après reconstruction / grand pectoral) ;
  - détente et libération ostéo-articulaire du bras et de la ceinture scapulaire ;
  - amélioration de la force de préhension.
  - pas d'apparition ni d'aggravation de lymphoedème.

Les patientes sont extrêmement heureuses des progrès physiques qu'elles constatent, mais de surcroît, elles profitent des instants de repos pour discuter de leurs problèmes spécifiques et soucis quotidiens, ce qui leur permet d'afficher une grande sérénité psychologique. Grimper c'est aussi « surmonter la maladie ».

## **9 Références bibliographiques « santé et escalade »**

O. Guidi . Les filières aerobie en escalade. Revue EPS n°276, 1999

## **10 ANNEXES**

**10.1 Annexe 1** Questionnaire médical confidentiel

**10.2 Annexe 2** Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'escalade sport santé et recommandations médicales à destination de l'animateur sport-santé



2°) Evaluation spécifique du (de la) candidat(e) en fonction de la pathologie cancer du sein objet de la prescription sports santé :

Date de découverte du premier signe de la maladie :

Stade de classification à la découverte T = N = M =

Traitement mis en place :

Chirurgie exérèse localisée seule, tumorectomie		
Chirurgie exérèse complète, mastectomie		
Ablation du « ganglion sentinelle »		
Curage ganglionnaire		
Reconstruction mammaire	réalisée	en projet
Radiothérapie	en cours	terminée
Chimiothérapie	en cours	terminée
Cathéter en place	oui	non
Hormonothérapie	en cours	en projet
Biothérapie (Herceptin)	oui	non

Présence de métastases oui non ne sais pas

Si métastases localisation :

Etat général :

Fatigue	oui	non
Modification du poids	oui	non
	+ ... kgs	-...kgs
Troubles du sommeil	oui	non
Mauvais moral	oui	non
Arrêt professionnel	oui	non
Douleurs ( de 0 à 10 )	=	

Je soussigné (e)

certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements notés ci-dessus.

Date :

Signature du (de la) candidat(e)

**Annexe 2** Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'escalade sport santé et recommandations médicales à destination de l'animateur sport-santé

## **CERTIFICAT MEDICAL LOISIR HORS COMPETITION de non contre-indication à la pratique de l'escalade santé**

Après avoir pris connaissance du questionnaire ci-dessus

**Je soussigné(e) Docteur en médecine  
certifie avoir examiné ce jour :**

**né(e) le :**

**et n'avoir pas constaté de signes cliniques contre-indiquant la pratique de l'escalade loisir dans le cadre du sport santé tel que défini dans la Loi de santé du 15 décembre 2015.**

### **RECOMMANDATIONS MEDICALES**

**à destination de l'animateur sport-santé formé selon les critères définis par les ministères de la santé et du sport et la fédération sportive concernée.**

Précautions à prendre concernant (entourer les mentions utiles et préciser le cas échéant) :

**L'appareil locomoteur :**

- Colonne vertébrale :
- Membres supérieurs :
- Membres inférieurs :
- Mouvements à éviter :

**L'appareil cardio-vasculaire :**

- Fréquence cardiaque / minute maximale à ne pas dépasser :
- Signes cliniques imposant l'arrêt de l'activité :

**L'appareil neuro-sensoriel :**

- Mouvements à éviter
- Fatigue anormale
- Conséquences d'une altération de l'acuité auditive et/ou visuelle :

**Autres précautions et/ou préconisations** (ex : liées aux traitements en cours, risques infectieux, exposition solaire etc.)

.....  
.....  
.....

Certificat médical délivré à la demande de l'intéressé et remis en main propre.

Fait à .....

Le .....Signature du médecin :

Cachet du médecin
-------------------

# Fédération française de natation

## 1 La fédération

Fédération unisport olympique comprenant **5 disciplines** (course, plongeon, natation synchronisée, eau libre et water-polo) et plusieurs activités non compétitives, dont la natation santé, qui se décline en Nagez Forme Santé et Nagez Forme Bien-être.

Siège : 14 rue Scandicci - 93508 Pantin cedex – (Tél : 01 41 83 87 70)

### 1.1 Quelques chiffres

- 316.000 licenciés (dont 23.600 pratiquants Nagez Forme bien-être et 2000 Nagez Forme santé)
- 1.300 clubs (dont 94 agréés Nagez Forme Santé et 440 déclarés Nagez Forme Bien-être)
- 8.000 éducateurs (dont 165 formés Nagez Forme Santé)

### 1.2 Organisation sport santé

La commission Natation Santé, composée de 6 membres (médecins, techniciens et élus), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales. Elle est épaulée par la direction technique nationale et le département développement de la fédération.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2009 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page décrivant le programme « Nagez Forme Santé » (public, encadrement...) : (<http://www.ffnatation.fr/natation-santé>).

Une carte interactive est disponible sur le site fédéral, permettant la géolocalisation des clubs FFN dispensant l'activité Nagez Forme Santé ou Nagez Forme Bien-être.

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération de natation a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2 Description de la discipline

La natation est une activité portée en milieu aquatique, obligeant le pratiquant à adapter son équilibre, sa ventilation, sa propulsion et sa perception de l'espace.

Grâce au principe d'Archimède, elle se pratique en état de quasi-apesanteur, le squelette et les articulations étant ainsi en décharge.

La natation est un sport à dominante aérobie sollicitant de façon relativement "douce" les appareils respiratoire et circulatoire.

« Nagez Forme Santé » est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé dans un environnement sécurisé et à se mouvoir selon leurs aspirations et leurs capacités propres.

L'objectif de cette activité est de créer un atelier passerelle qui permet à chaque pratiquant, après une voire deux saisons sportives, de passer à une section « classique » de natation si l'éducateur Nagez Forme Santé et le pratiquant jugent que c'est opportun.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision : non renseigné
- audition : non renseigné
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : des adaptations sont possibles en fonction des handicaps
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée
- équilibre : non renseigné
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : + à ++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à ++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : une intensité faible à modérée (selon le type de nage et le niveau technique) est recommandée au pratiquant, l'éducateur veille au respect de cette recommandation tout au long des séances de Natation Santé.

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), les disciplines de la natation sont classées :*

*2A (statique moyenne, dynamique faible) / plongeon*

*2B (statique moyenne, dynamique moyenne) / natation synchronisée*

*2C (statique moyenne, dynamique forte) / natation (mais cela dépend beaucoup du type de pratique).*

*L'activité « Nagez Forme Santé » proposée à nos licenciés, sport santé, est une activité de natation adaptée et d'intensité faible à modérée.*

- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : faible (sport en décharge)

La spécificité du milieu aquatique grâce à la décharge permet notamment d'augmenter l'amplitude articulaire (intérêt très important pour les situations d'obésité, les pathologies rhumatismales et neurologiques).

### 2.4 Espaces de pratique

Les clubs affiliés à la FFN dépendent des collectivités territoriales propriétaires des équipements pour l'octroi de créneaux horaires. Ils sont donc tributaires de leur politique sportive.

La limitation des surfaces d'eau est un frein au développement de la natation santé, qui nécessiterait des créneaux supplémentaires.

## 2.5 Matériel spécifique

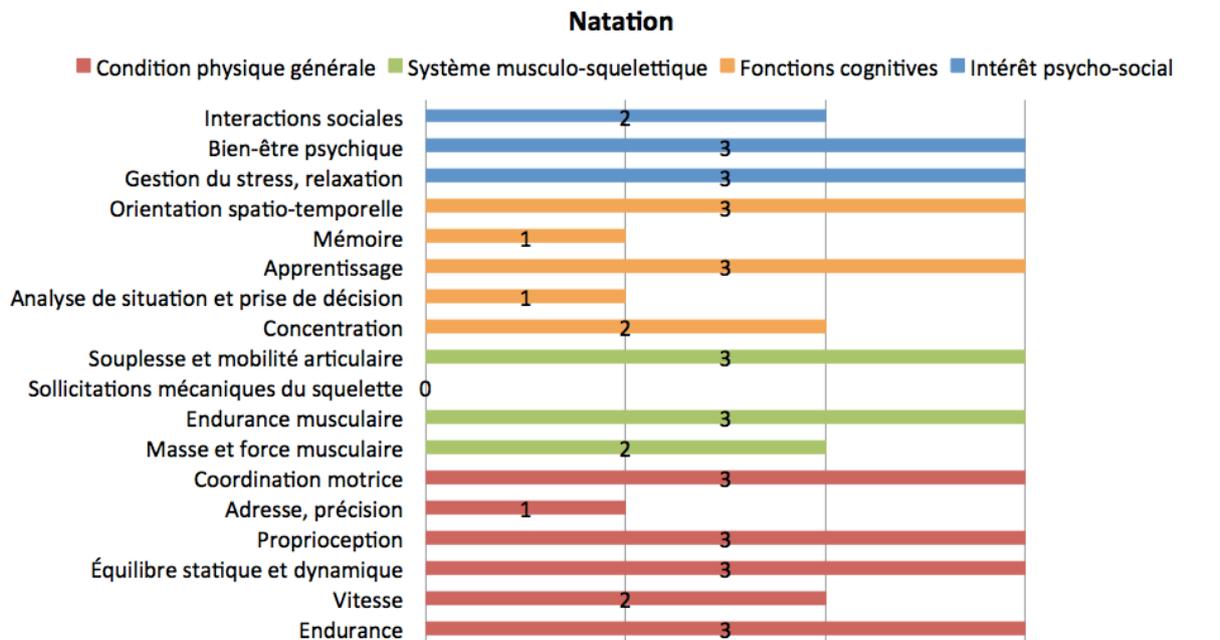
Le matériel pédagogique est un élément essentiel pour améliorer les conditions de pratique, notamment pour les personnes novices en natation (son choix est à l'appréciation de l'éducateur).

Les clubs Natation Santé mettent à disposition de l'encadrement tous les moyens de sécurité nécessaires (en bon état de fonctionnement), dans le respect de la réglementation en vigueur (poste de secours équipé d'un défibrillateur, d'un matériel d'oxygénothérapie, de produits de resucrage et d'une ligne téléphonique directe).

## 2.6 Coût individuel annuel

- Licence : environ 30 €
- Cotisation club : de 100 à 200 € (incluant l'entrée piscine)
- Matériel individuel (maillot de bain, lunettes, bonnet, le cas échéant palmes, masque, tuba) : à partir de 35 €

## 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



La natation permet d'augmenter la dépense métabolique de base (thermorégulation)<sup>72</sup>.

Elle a un effet drainant (facilite le retour veineux)<sup>73</sup>

C'est un sport porté, entraînant peu de sollicitations mécaniques du squelette

La natation permet de réveiller les entrées sensorielles et proprioceptives, réactiver les capacités d'attention, de concentration, de stimuler la dimension spatio-temporelle (notamment dans les parcours nagés), d'améliorer la vitesse de réaction, de réaliser une double tâche.

L'activité est personnalisée selon les capacités de chaque pratiquant, même si la séance se fait en groupe de 8 à 12 personnes.

<sup>72</sup> Takana et al. Sports Medicine 2009

<sup>73</sup> Selon Tanaka et al 1997, Mohr et al. 2014, Nualnim et al. Am J Cardiol 2012

Le milieu aquatique est synonyme de bien-être et de relaxation.

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé : peu fréquents

- Risque de chutes sur sols humides (rare).

Dans le cadre général des constructions de piscines ; des précautions sont prises pour limiter le risque de chutes (ex : sols antidérapants mais non abrasifs). Les usagers et les clubs natation santé sont sensibilisés sur :

- l'utilisation de claquettes antidérapantes (si accepté par le gestionnaire des locaux)
- l'accompagnement des personnes à risque
- l'utilisation du matériel spécifique pour personnes handicapées (mise à l'eau / sortie de l'eau)
- Risques de noyade (en cas de phobie de l'eau ou de pathologies à risque de malaise) :

Des précautions sont prises pour limiter le risque de noyade :

- l'activité est encadrée par un professionnel ayant une formation initiale spécifique aux activités aquatiques (BEESAN, BPJEPSAAN ou BF2) en plus de la formation Nagez Forme Santé et / ou Nagez Forme Bien-être.
- le nombre de pratiquants par séance Nagez Forme Santé est compris entre 8 et 12.
- De plus, il existe des garanties techniques et de sécurité (code du sport Art. A322-19 à A322-41) prises en compte par les équipementiers (pentes, parois, profondeurs, rebords).

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>74</sup>
- Contre-indications absolues :
  - pathologies à risque de perte de connaissance (malaise d'origine cardiaque, diabète mal équilibré, épilepsie mal contrôlée...)
  - perforation tympanique
  - pneumonectomie totale
  - colostomie
- Contre-indication relative : incontinence urinaire (à l'appréciation du médecin)
- Contre-indications temporaires : pathologies aiguës
  - affections broncho-pulmonaires (infections, pneumothorax...)
  - pathologies ORL (infections, trachéotomie...)

<sup>74</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- plaies, certaines maladies de peau (eczéma en phase suintante...), allergies au brome ou au chlore.

## 5 Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Ensemble des activités Nagez Forme Bien-être : natation, Aquaform, Aquabiking...

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

Dans le cadre de la prévention secondaire et tertiaire, l'éducateur doit prendre en compte les préconisations et les indications du médecin prescripteur afin d'adapter l'activité aux capacités de chaque pratiquant.

L'accueil des publics de niveau 3 n'est pas assuré par la fédération. Une fois ce public pris en charge médicalement et stabilisé dans sa pathologie (passage au niveau 2), l'accueil est réalisé en club, en relais de la phase d'éducation thérapeutique du patient.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : Niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : Niveaux 1 et 2

##### 5.2.2.2 Obésité : Niveaux 1 et 2

#### 5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate, poumons) : Niveaux 1 et 2 (à distance du traitement et sur prescription du médecin)

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA : Niveau 1

##### 5.2.4.2 Coronaropathie : Niveaux 1 et 2

##### 5.2.4.3 AOMI : Niveaux 1 et 2

##### 5.2.4.4 Stimulateur cardiaque : Niveaux 1 et 2

#### 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

##### 5.2.5.1 Arthrose (gonarthrose, coxarthrose, autre articulation), en dehors des épisodes aigus

##### 5.2.5.2 Lombalgies chroniques communes et douleurs ostéo-articulaires, en dehors des épisodes aigus et en l'absence de radiculalgie

##### 5.2.5.3 Autres :

Personnes en relais après une rééducation fonctionnelle, car l'activité en décharge que représente la natation facilite la rééducation (après soins en médecine physique et réadaptation, après blessures ou traumatismes pour des sportifs de toutes disciplines) ;

#### 5.2.6 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.6.1 Respiratoires : Niveaux 1 et 2

### 5.2.6.2 Neurologiques

### 5.2.6.3 Hémophilie

### 5.2.6.4 Dépression, stress

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - plaisir de la glisse et de la flottaison ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;

- amélioration de la composition corporelle ;
- réduction du tour de taille ;
- prévention de la reprise de poids.
- amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - amélioration du retour veineux.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire ;
  - prévention des lombalgies.
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>75</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- utilisation de claquettes antidérapantes (si autorisé) ;
- accompagner les personnes à risque, matériel pour faciliter l'entrée / sortie de l'eau en cas de handicap ;

<sup>75</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- travail de l'apnée et contrôle ventilatoire (inversion du réflexe de Breuer Hering).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>76</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémisants) :
    - 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
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

### 7.2 Modalités d'adaptation

- élaboration de tests de conditions physiques adaptés à la natation :
  - batterie de test : endurance, souplesse, équilibre, force musculaire dans / hors de l'eau) ;
  - questionnaire sur la qualité de vie et la pratique d'activités de la vie quotidienne ;
  - réalisés en début de pratique, ils permettent d'adapter l'activité à la personne ;
  - ils servent également à la réalisation du suivi de l'évaluation à 3 mois / 6 mois / 9 mois ;

<sup>76</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- réalisation du livret du pratiquant (outil éducatif permettant de renforcer la motivation) ;
- finalisation du livret de l'éducateur (permet l'autoévaluation, contient des conseils spécifiques selon les pathologies, des outils de suivi et d'évaluation).

### 7.3 Adaptations par publics : voir tableau 8.3 (axes de travail selon les pathologies)

## 8 Protocoles d'activité

L'éducateur Nagez Forme Santé inscrit son action en cohérence d'une part avec le projet fédéral décliné au niveau de son club et d'autre part avec la politique de santé publique (Agence régionale de santé, PNNS, INPES).

L'entretien préalable à la pratique, mené dans le respect de la confidentialité, permet à l'éducateur de mieux cerner les besoins et les attentes du pratiquant et d'identifier les préconisations du médecin traitant.

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : 45 minutes à 1 heure
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Groupe de** : 8 à 12 personnes (avec individualisation de la pratique)
- **Avant le début de la séance** : l'accueil permet à l'éducateur d'évaluer si l'ensemble des pratiquants de son groupe est prédisposé à suivre la séance.
- **Echauffement** : 15 minutes
- **Corps de séance** : 40 minutes, la grande majorité des séquences est réalisée dans l'eau
- **Retour au calme** : 5 minutes
- **Après la séance** : échanges sur le ressenti de la séance. Attente de la sortie de tous les pratiquants.

### 8.2 Protocole pour l'accueil des seniors

La pratique des seniors représente environ 80% des licenciés Natation Santé, répartis en deux groupes de pratique :

- **Groupe 1: les seniors valides en bonne santé**  
C'est le vieillissement réussi. Ils peuvent être sportifs de compétition ou de loisir, ou sédentaires. Leur condition physique et leurs aspirations seront donc différentes. Ils sont accueillis en prévention primaire en natation ou en activité émergente de Nagez Forme Bien-être.
- **Groupe 2: les seniors fragiles ou en cours de fragilisation**  
Ils présentent une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement, en particulier en termes de capacités musculaires et cognitives. Pour eux, l'activité physique présente un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire. Ils sont accueillis au sein de l'activité Nagez Forme Santé.
- **Quant aux seniors malades et/ou dépendants** (présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie), seules les personnes

malades stabilisées, indépendantes et qui n'ont pas de contre-indication à la natation peuvent-être accueillies au sein de l'activité Nagez Forme Santé.

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies :

L'éducateur Natation Santé est en mesure de proposer des séances adaptées à chacun de ses pratiquants, en s'appuyant sur les principes établis pour chaque pathologie dans le tableau ci-dessous. Il assure la sécurité des pratiquants.

Selon le barème : + (peu) / ++ (moyen) / +++ (élevé)

	Travail aérobie	Renforcement musculaire	Mobilité articulaire	Travail ventilatoire	Psychomotricité générale
<b>Maladies cardio-vasculaires</b>	+++	++	++	++	++
<b>Maladies respiratoires</b>	+++	++	++	+++	++
<b>Obésité, Diabète, syndrome métabolique</b>	+++	++	++	++	+++
<b>Pathologies Ostéo-Articulaire</b>	++	++	+++	+++	+++
<b>Cancers</b>	+++	++	++	++	++

## 9 Références bibliographiques « santé et natation »

Le service recherche de la fédération joue un rôle de veille scientifique et technologique pour apporter à toutes les composantes fédérales des récents éclairages validés au niveau national et international.

- **Transfert sur la capacité fonctionnelle pédestre**

Les études réalisées sur des populations sédentaires montrent de manière unanime une amélioration de la capacité fonctionnelle en marche et en course suite à la réalisation d'un programme d'entraînement en natation de plusieurs semaines. (Leber et al. 1989 – Mohr et al. BioMed Res Int 2014 – Cox et al. 2010)

- **Effet sur les maladies cardiovasculaires**

Les travaux appliqués à la natation confirment un effet positif de sa pratique sur la concentration en « mauvais » cholestérol LDL. (Tanaka Sport Médecine 2009 – Cox et al. Metabolism 2010).

Il est aujourd'hui clairement montré que l'entraînement en endurance permet de réduire la prévalence du diabète de type 2. Bien que peu d'études aient investigué spécifiquement l'influence de l'entraînement en natation sur cette maladie, les résultats convergent pour confirmer cet état positif de la natation sur le plan sanitaire (Tanaka Sports Medicine 2009).

La natation permet de baisser la glycémie avec une amélioration très nettement supérieure chez les diabétiques ( Sideraviciute et al. Medicina 2006)

La littérature scientifique démontre un effet positif de la pratique de la natation sur la tension artérielle pour les individus hypertendus (Cox et al. « Sweat-2 » 2010 – Tanaka et al. 1997 – Mohr et al. 2014 – Nualnim et al. 2006 – Chen et al. – Nualnom et al. Am J Cardiol 2012)

- **Effet sur les maladies respiratoires**

Selon Beggs et al. Cochrane Database Syst Rev 2013, la pratique de la natation n'a pas d'effet statistique sur la qualité de vie et la sévérité des symptômes de l'asthme, mais :

Un effet positif notable sur le VO<sub>2</sub>max (+10ml/min/kg en moyenne).

Aucun effet délétère de la pratique de la natation rapportée par cette méta-analyse.

Ces résultats encouragent la pratique de la natation chez les sujets asthmatiques.

Mc Namara et al. cochrane Database Syst Rev 2013, montre que la pratique de la natation a un effet positif sur la performance aérobie chez des patients atteints de maladie pulmonaires obstructives chroniques.

- **Effet sur la composition corporelle et les maladies métaboliques**

L'ensemble des études (Gwinup 1987 – Lieber et al. 1989 – Tanaka et al. 1997 – Gappmaier et al. 2006 – Sideraviciute et al. 2006 – Cox et al. 2010 – Mohr et al. 2014) démontre que la natation, à hauteur de 2/3 séances par semaine de 45min à 1h, permet d'améliorer la composition corporelle. Des résultats positifs sont généralement observés après 3 mois d'entraînement (baisse de la masse grasse et augmentation de la masse maigre).

- **Effet sur la santé ostéo-articulaire**

L'implication à long terme dans des sports portés tels que la natation ou le cyclisme n'augmente pas la densité osseuse (by Tenforde & Fredericson PM R 2011). Ceci laisse supposer que la natation ne permet pas de prévenir le développement de l'ostéoporose.

L'étude comparative de Ferry et al. J Bone Miner Metab 2011, confirme que la pratique de la natation ne participe pas à l'amélioration de la santé osseuse et renforce l'intérêt de la pratique complémentaire d'activités à forte sollicitation mécanique.

- **Effet sur les maladies du système nerveux central**

Selon Radak et al. J Alzheimer Dis 2010, il est aujourd'hui clair que l'exercice physique représente un moyen efficace pour prévenir la maladie d'Alzheimer ainsi que les autres troubles neurodégénératifs liés au vieillissement.

La pratique de la natation est susceptible de ralentir la dégradation des fonctions cognitives des patients atteints de sclérose multiple (Jin et al. J Exerc Rehabil 2014).

L'exercice aquatique, thérapie sans risques pour les gens affectés de Parkinson, améliore leur forme physique et soulage les personnes de l'impact de la maladie sur leur vie (C. Ayan, J.M. Cancela 2012)

- **Effet sur la santé mentale et sociale**

La pratique de la natation est susceptible de concourir au bien-être psychologique de l'individu en contribuant à augmenter l'estime de soi. Elle agit ainsi en améliorant l'ensemble des facteurs qui déterminent la valeur physique perçue, l'un des éléments fondateurs de l'estime de soi (By Fortes et al. Int J Sport & Exerc Psychol 2004).

**10 ANNEXES : néant**

# Fédération française de la randonnée pédestre (FFRandonnée)

## 1 La fédération

Fédération unisport délégataire de service public pour deux disciplines (randonnée pédestre et longe-côte (ou marche aquatique côtière), elle propose plusieurs autres activités au sein de ses clubs affiliés (raquette à neige, marche nordique, Rando santé®, marche d'endurance et marche à allure AUDAX).

Siège : 64, rue du dessous des berges - 75013 Paris (Tél : 01 44 89 93 90)

### 1.1 Quelques chiffres

- 237.000 licenciés (dont 61% de femmes, 53% de seniors de 60 à 69 ans et 22% de seniors > 70 ans)
- 3.500 clubs dont 87% proposent des randonnées faciles, 21% de la marche nordique, 8% labellisés Rando Santé®, 2.3%, de la marche longe-côte.  
<http://www.ffrandonnee.fr/clubs-et-comites/clubs/clubs-recherche2.aspx>
- 8.000 animateurs bénévoles, dont 1.081 formés Rando Santé® (février 2017).

### 1.2 Organisation sport santé

Le groupe de travail sport-santé, composée de 10 membres (médecins, formateurs et animateurs Rando santé®). Il est représenté par une référente nationale et une conseillère technique nationale (CTN) au sein de la commission nationale « Pratiques adhésion », qui sont en lien étroit avec la commission médicale et d'autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2005 et le Sport-santé est l'un des axes de développement de la fédération.

Le **site internet** comporte une page dédiée à chacune des pratiques proposées par la fédération et ses clubs : [http://www.ffrandonnee.fr/\\_390/pratiques-de-randonnees-pedestres.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_390/pratiques-de-randonnees-pedestres.aspx). Y figurent de manière succincte les bienfaits sanitaires de chaque activité.

### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

La FFRandonnée propose une diversité d'activités de marche et de randonnée, majoritairement non compétitives, accessibles à tous, praticables partout, sans apprentissage technique important.

**La randonnée pédestre** est une APS en milieu naturel, qui consiste à concevoir et parcourir un itinéraire en marchant et sans courir. Elle se pratique sur tout terrain permettant un cheminement pédestre sans équipement ni technique de progression liés à l'alpinisme. Cet itinéraire pédestre peut ou non être matérialisé par des éléments de balisage et de signalisation. Elle se décline en fonction des objectifs de pratique :

- APS demandant une condition physique, une capacité d'appréciation des aléas du milieu et un équipement adapté, lors d'une pratique individuelle ou collective ;

- activité éducative et de loisir permettant de découvrir et connaître le terrain de pratique, l'environnement et les patrimoines naturels, culturels et humains ;
- activité compétitive codifiée par un règlement (Rando Challenge®, brevets Audax), avec un classement des individus et des associations.

De la marche utilitaire à la marche sportive, de la promenade à la grande randonnée, il y a mille et une façons de randonner. Pour faciliter le choix des pratiquants, mais aussi des prescripteurs d'itinéraires, la FFRandonnée a mis au point un système de **cotation de la difficulté** des randonnées pédestres reposant sur trois critères :

1. intensité de l'effort (en fonction du dénivelé et de la distance) ;
2. technicité (ou difficulté) : obstacles, terrain accidenté ;
3. risque (ou danger) : gravité des accidents corporels susceptibles de survenir.

L'indice IBP distingue les parcours faciles (de 0 à 25), assez faciles (de 26 à 50), peu difficiles (de 51 à 75), assez difficiles (de 76 à 100) et difficiles (au-dessus de 100).

Pour en savoir plus : [http://www.ffrandonnee.fr/\\_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx](http://www.ffrandonnee.fr/_241/cotation-de-randonnees-pedestres.aspx)

**Les activités connexes** proposées par la FFRandonnée sont :

- **Le long-côte**, ou marche aquatique côtière (MAC), consiste à marcher en milieu aquatique à un certain niveau d'immersion (hauteur d'eau optimale entre le nombril et les aisselles, minimale au-dessus de la taille), avec ou sans pagaie. Cette activité est accessible même aux personnes ne sachant pas nager.
- **La marche d'endurance** consiste à réaliser un parcours déterminé en respectant une allure moyenne préalablement définie.
- **La raquette à neige** se déroule en milieu enneigé avec un équipement de progression permettant d'augmenter la portance sur la neige et d'éviter de glisser.
- **La marche nordique (MN)** consiste à marcher en accentuant le mouvement naturel des bras à l'aide de bâtons spécifiques. Cette technique de marche aidée par des bâtons propulseurs, permet de transférer 30% de l'effort de déplacement sur les membres supérieurs, ce qui permet une pratique complète (cardiovasculaire, respiratoire et musculaire) avec une dépense énergétique supérieure (à distance et vitesse équivalentes à la randonnée).

Le tronc est incliné, les bâtons facilitent la propulsion vers l'avant tout en recrutant plus de groupes musculaires que la marche traditionnelle, et en évitant les phases de suspension. Un pied et le bâton controlatéral (opposé) sont toujours en contact avec le sol (sauf passage d'obstacle ou forte pente).

**La Rando Santé®** est l'activité adaptée conçue par la fédération pour les publics à l'écart du circuit sportif. **C'est pour l'instant la seule activité proposée dans le cadre du programme sport-santé de la fédération de randonnée.**

Pratiquée en groupe, encadrée, il s'agit d'une marche lente à dénivelé minime s'adressant à toute personne dont les performances sont diminuées transitoirement ou durablement (troubles aigus, sédentarité, grossesse, convalescence, maladies chroniques, invalidité, sénescence).

Ses caractéristiques sont, selon le cahier des charges fédéral :

Distance maximale	inférieure à 9 km
IBP	inférieur ou égal à 25
Temps de marche	inférieur à 4 heures
Pente	nulle ou faible
Allure	inférieure à 4 km/h
Accès des secours	à proximité
Animateur	formé à l'orientation, l'animation et aux publics diminués
Offre	exclusivement en clubs labellisés Rando Santé®
Certificat médical	annuel de non contre-indication (voire modèle en annexe)

### Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale (des adaptations sont possibles dans certains clubs pour les malvoyants et non voyants)
- audition : normale ou malentendant (des adaptations sont possibles dans certains clubs pour les sourds)
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : absent (des adaptations sont possibles dans certains clubs en cas de handicap)
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal ou trouble modéré
- comportement : normal ou trouble modéré

#### 2.1 Caractéristiques de la Rando Santé® :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : +
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++

#### 2.2 Intensité de la Rando Santé® (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible.

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), la marche athlétique est classé 1C (composantes dynamique forte et statique faible).*

- intensité effort musculaire estimée : faible (membres inférieurs).
- sollicitation mécanique du squelette : faible.

#### 2.3 Espaces de pratique :

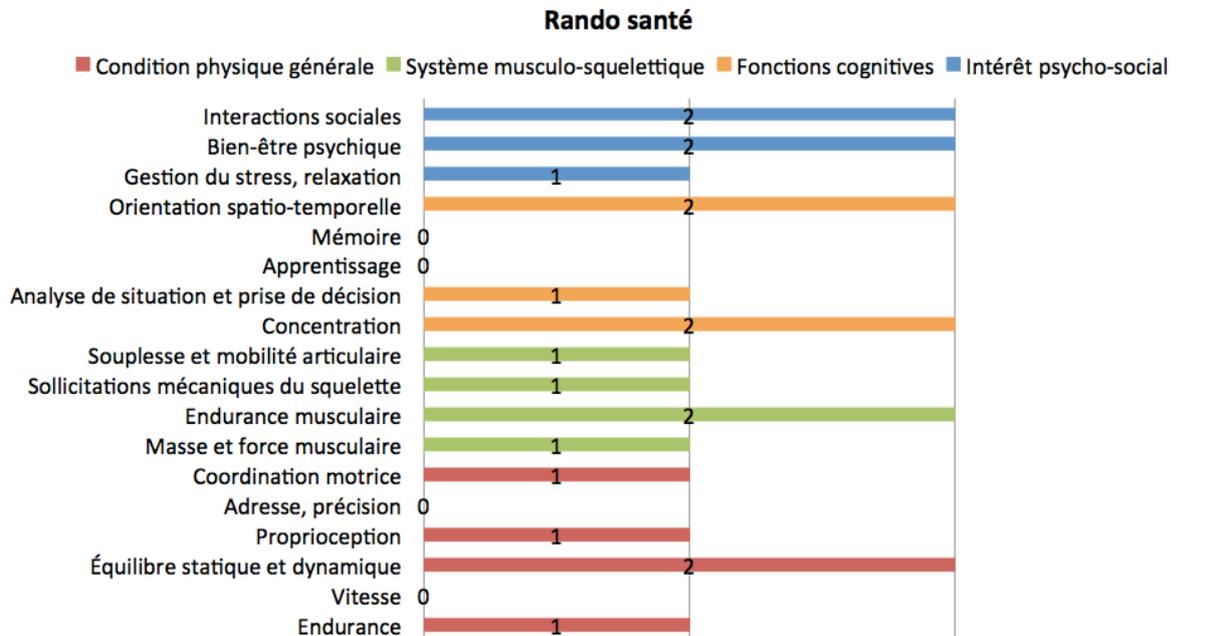
Urbain, semi-urbain et pleine nature (sans s'éloigner des voies de communication), routes et chemins (avec différents dénivelés selon les capacités physiques des pratiquants).

#### 2.4 Matériel spécifique :

- chaussures basses, confortables, accrochant le sol et prenant bien le pied, bâtons au choix du pratiquant (Rando Santé®)

2.5 Coût individuel annuel : de 5 à 90 € / an (moyenne 35 €), incluant licence et cotisation.

### 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Activité d'endurance, très majoritairement aérobie, avec entraînement des fibres de type 1.

Le renforcement musculaire est asymétrique au profit des membres inférieurs.

Les bénéfices cognitifs dépendent du terrain et de l'animation, qui est déterminante (plaisir de la découverte et du groupe, solidarité).

### 4 Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique Rando Santé®

La Rando Santé® ayant pour principe une randonnée « moins vite, moins loin, moins longtemps » que la randonnée classique, les risques et contre-indications sont très réduits :

- ceux de tous les déplacements à pied (chutes, entorses, etc.) ;
- ceux liés à l'environnement et contrôlables seulement partiellement (morsures et piqûres d'insectes, de chiens, allergies polliniques, ...).

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique Rando Santé®

Il n'y a pas de contre-indication réelle à la Rando Santé® puisqu'elle s'adapte aux capacités physiques du public. Mais il existe des restrictions temporaires de bon sens :

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>77</sup>

<sup>77</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5 Publics cibles pour les protocoles

Les publics cibles sont des individus capables de se déplacer mais qui, pour des raisons physiologiques, pathologiques ou psychologiques, ont des performances physiques diminuées temporairement ou durablement.

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, particulièrement ceux ayant des facteurs de risque (isolement social, tabagisme,...).

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 1 ou 2 : niveau 1

##### 5.2.2.2 Obésité : niveau 1

#### 5.2.3 Cancers : niveau 1 (cancers en rémission, après la fin du traitement)

#### 5.2.4 Maladies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA : niveau 1

##### 5.2.4.2 Insuffisance veineuse : niveau 1

##### 5.2.4.3 Accidents vasculaires cérébraux (AVC) : après la phase de réadaptation (niveau 1)

#### 5.2.5 Pathologies de l'appareil locomoteur

##### 5.2.5.1 Arthrose : coxarthrose et gonarthrose niveaux 1 et 2, personnes porteuses de prothèses articulaires

##### 5.2.5.2 Ostéoporose au stade non fracturaire

##### 5.2.5.3 Lombalgies chroniques communes, en dehors des épisodes aigus

#### 5.2.6 Autres pathologies ou états

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies ou états peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.6.1 Grossesse physiologique : jusqu'au terme (sauf apparition de symptômes : vertiges, essoufflement inhabituel, contractions).

La grossesse pathologique (menace d'accouchement prématuré (MAP), retard de croissance intra-utérin, toxémie gravidique, saignement, hypertension mal contrôlée,...) est une contre-indication.

##### 5.2.6.2 Pathologies respiratoires (BPCO) :

**Exemple d'un partenariat concernant les maladies respiratoires avec le réseau Récup'Air :** programme de réadaptation respiratoire à l'effort (personnalisée, en ambulatoire) pour les patients porteurs d'une maladie respiratoire chronique. L'objectif est d'augmenter très progressivement le périmètre de

marche du patient sans essoufflement, par une pratique progressive et d'intensité adaptée.

### 5.2.6.3 Pathologies neurologiques invalidantes (SEP, Parkinson)

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

- **Toucher un public difficile, le remettre en mouvement** (lien entre l'absence d'activité physique et le niveau recommandé en remettant sur pieds des personnes immobiles qui disposent des ressources pour marcher mais n'en ont ni l'envie ni l'occasion). Cet objectif volontairement modeste a pour but de ne pas effrayer le public timoré par un objectif sportif. Ce changement de mentalité face à l'effort physique est le but premier de la Rando Santé®.
- **Viser un objectif souhaité par le médecin traitant** afin d'atteindre les objectifs thérapeutiques qu'il a défini avec le patient (voir ci-dessous), par exemple :
  - reprendre une AP régulière en dehors des jours de Rando Santé® ;
  - Sortir au moins une fois par semaine en groupe.
- **Amorcer une pratique plus sportive dans un second temps** : les pratiquants atteignent dans un temps variable le niveau minimal reconnu bénéfique à la santé.

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires** :
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle ;
  - aide au sevrage tabagique.
- **amélioration de la qualité de vie** :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, renforcement positif, détente) ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;

- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids.
- **grossesse :**
  - lutte contre un excès de prise de poids ;
  - lutte contre les troubles du sommeil de la grossesse ;
  - prévention de la dépression du post-partum ;
  - prévention du diabète gestationnel.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (diabète) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (diabète) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - amélioration du retour veineux.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies de l'appareil locomoteur :**
  - amélioration de la mobilité articulaire ;
  - amélioration de la stabilité articulaire ;
  - diminution de la fatigue musculaire ;
  - antalgie ;
  - prévention des lombalgies.
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;

- diminution de la fréquence des exacerbations et crises.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication obligatoire, spécifique, enrichi des mentions utiles (voir en annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>78</sup>.
- Le remplissage complet de ce certificat est une sécurité nécessaire pour les animateurs, très attentifs à ne jamais mettre en danger leur public.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 27^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid (le cas échéant) et l'exposition solaire.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

Des **fiches individuelles d'urgence** (voir annexe 2) comportant la conduite à tenir simplifiée sont souhaitées pour les personnes malades. Elles sont demandées au médecin traitant (ou au spécialiste concerné) en cas de risque d'accident aigu, avec les manœuvres nécessaires (aide à l'administration de médicaments par exemple) en attendant les secours, qui seront toujours contactés. Elles résument les situations critiques auxquelles le marcheur est exposé du fait de sa pathologie, même si celle-ci est bien équilibrée par le traitement.

**Pour les personnes à risque particulier**, des conventions sont possibles entre clubs labellisés et centres de soins (réadaptation cardiaque ou respiratoire,...).

D'autres consignes seront données de manière systématique :

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>79</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) : l'animateur recommandera aux personnes diabétiques d'avoir leur matériel de mesure et des aliments de resucrage avec eux en cas de besoin et de pratiquer

<sup>78</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>79</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

les mesures selon les consignes de leur médecin, ainsi que la surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance.

- orthèses plantaires et articulaires recommandées en fonction des pathologies ;
- identification et respect des signes d’alerte obligeant l’arrêt de l’effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue ;
  - dyspnée ;
  - céphalées ;
  - douleurs rachidiennes.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d’adaptation

La randonnée et son animateur s’adaptent aux randonneurs et non l’inverse. Ce principe de la FFRandonnée est particulièrement strict en Rando Santé®. L’adaptation de l’allure peut aller jusqu’à ne marcher qu’à 1 km/h, ce qui nécessite la connaissance des capacités éminemment variables des pratiquants.

L’animateur adapte la pratique en se basant sur le cahier des charges de la labellisation Rando Santé®. Le certificat médical fixe des limites à l’effort que peut fournir le pratiquant. Ces indications permettent aussi de personnaliser l’attention portée aux marcheurs, dans des groupes volontairement restreints pour assurer une surveillance optimale.

## 7.3 Adaptations par publics

**7.3.1 Seniors :** l’accueil n’est pas différent de celui des autres pratiquants diminués, à la restriction que les atteintes sensorielles sont plus marquées (audition et vision) : incitation par l’animateur à porter les prothèses nécessaires à la vie quotidienne normale (bénéfique neuropsychique et physique).

**7.3.2 Pathologies :** l’animateur ne propose pas d’adaptations spécifiques puisqu’il ne connaît pas les pathologies (secret médical). En revanche il est formé aux incidents et accidents courants et à l’alerte pertinente des secours.

## 8 Protocoles d’activité

### 8.1 Exemple de déroulement d’une séance Rando Santé® (prévention primaire, secondaire et tertiaire)

La Rando Santé® (offre exclusive proposée par les clubs labellisés Rando Santé® qui remplissent un cahier des charges précis) comble le vide d’activité après la sortie d’hôpital, les soins de suite, la rééducation ou la vie sédentaire à domicile, voire l’exclusion sociale (grand âge, obésité). Elle remet en mouvement un public réticent, dolent et/ou replié sur lui-même grâce à une offre et une animation

conviviales, élaborées pour distraire les marcheurs de leurs ruminations et les inciter à jouir de leur corps en amorçant l'activité physique minimale recommandée. Puis l'animateur incite les pratiquants à ne pas se satisfaire des seules randonnées proposées par le club puisqu'ils peuvent marcher bien plus qu'ils ne le soupçonnaient au départ.

Les sorties se font en groupe (de 12 à 20 personnes) et l'intensité reste minime, en conditions climatiques recommandées (vent faible, températures moyennes). L'allure et la durée déjà restreintes sont encore adaptables par l'animateur à tous de pratiquants diminués (insuffisants respiratoires, cardiaques,...).

- **Encadrement** par des animateurs, citoyens bénévoles, habilités à diriger un groupe, formés spécialement à la prise en charge des publics fragiles et diminués. Ils appartiennent aux mêmes classes sociales que les pratiquants (même langage, même réalité) et ont souvent connu eux-mêmes une réduction d'activité. Nombreux sont ceux qui suivent d'abord une Rando Santé® puis finissent par atteindre le niveau requis pour en conduire à leur tour.
- **Durée conseillée** : de 2 à 4h (selon niveau du groupe et milieu)
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : une reconnaissance préalable du parcours est faite (peu de temps avant la randonnée). L'animateur vérifie habillement et matériel.
- **Corps de séance** :  
Des groupes de niveau peuvent être constitués. Plusieurs animateurs et aides animateurs peuvent être nécessaires à l'encadrement selon le nombre de personnes, chacun possède la carte du parcours et une trousse d'urgence.  
Autant de pauses que nécessaire, au moins une avec hydratation.
- **Retour au calme** : parfois étirements, temps convivial et échanges
- **Après la séance** : le pratiquant bénéficie d'un **carnet de progression** (lien entre les professionnels de santé et l'activité physique). Une pratique régulière permet, lorsque les circonstances sont réunies (absence de progression de la maladie par exemple), d'élever le niveau de performance jusqu'à rejoindre une section de randonnée « classique » au sein du club.

## 9 Références bibliographiques « santé et randonnée pédestre »

- Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship (Kelly et al. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2014, 11:132 <http://www.ijbnpa.org/content/11/1/132>)
- The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: An updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials (Elaine M. Murtagh a, Linda Nichols b, Mohammed A. Mohammed c, Roger Holder b, Alan M. Nevill d, Marie H. Murphy) in *medecine preventive*
- Effect of 24-week repeated short-time walking based training program on physical fitness of black Cameroonian obese women Wiliam R. Guessogo<sup>1,2,\*</sup>, Abdou Temfemo<sup>2,3</sup>, Samuel H. Mandengue<sup>2,4</sup>, Peguy B. Assomo Ndemba<sup>2</sup>, Regine T. Messina Ondoua<sup>1</sup>, André Hamadou<sup>1</sup>, Laurent S. Etoundi-Ngoa<sup>5</sup>, Said Ahmaidi<sup>4</sup> (in *Journal of Exercise Rehabilitation* 2016;12(2):90-98)

## **10 ANNEXES**

**10.1 Annexe 1** : certificat médical de non contre-indication à la pratique

**10.2 Annexe 2** : modèle de fiche individuelle d'urgence

**Annexe 1** : certificat médical de non contre-indication à la pratique



**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**  
 Modèle 2015 proposé par la commission médicale de la FFRandonnée

Le ..... à.....

Je, soussigné(e), Dr .....déclare avoir examiné

Mme / M..... âgé(e) de.....

et n'avoir pas constaté, à ce jour, de signe clinique ni d'antécédent personnel contre-indiquant la pratique de :

- La Randonnée Pédestre :
  - en compétition
  - hors compétition
- La Marche Nordique hors compétition
- La Raquette à Neige hors compétition
- La Marche Aquatique Côtière / Longe-côte
  - en compétition
  - hors compétition
- La Rando Santé® (adaptée à des marcheurs dont la performance physique est diminuée temporairement ou durablement)

*Cher Confrère, Chère Consœur,  
 Pour permettre à nos animateurs de mieux encadrer le pratiquant, nous vous demandons d'ajouter les conseils suivants **si vous le jugez pertinent** :*

Altitude à ne pas dépasser : .....  
 Fréquence cardiaque à ne pas dépasser :.....  
 Dénivelé horaire (total) à ne pas dépasser :.....  
 Abstention de la pratique lors des pics polliniques et/ou polluants : **oui / non**

*Avec nos remerciements confraternels*  
**La commission médicale de la FFRandonnée**

**TAMPON**

**SIGNATURE**

## Annexe 2 : modèle de fiche individuelle d'urgence

**Fiche individuelle d'urgence de :**

NOM : .....

Prénom : .....

**EN CAS DE :** *décrire les signes simples d'alerte tels que malaise, perte de connaissance, étouffement, fatigue soudaine*

**FAIRE :** *décrire précisément et dans l'ordre logique les gestes à faire, tels que : injecter un médicament dans la cuisse en cas de perte de connaissance, sortir et préparer l'inhalateur XY...*

**MÉDICAMENTS :** *donner la liste précise et claire du nom et du dosage à administrer pour chaque médicament.*

**MATÉRIEL :** *décrire précisément le matériel et son usage, et le dosage médicamenteux si nécessaire : tels que « stylo-injecteur Bidule dosé à 50 mg »...*

Personne à prévenir : *nom et prénom*

Tél. fixe : .....

Tél. portable : .....

Mon médecin : *nom et prénom*

Tél. fixe : .....

Tél. portable : .....

# Fédération française de la retraite sportive (FFRS)

## 1 La fédération

Fédération multi-activités non olympique

Siège : 12 rue des pies – CS 50020 - 38361 Sassenage Cedex (Tél : 04 76 53 09 80)

### 1.1 Quelques chiffres

- 84.000 licenciés de 50 à 96 ans (dont 70% de femmes)
- 450 clubs
- 4.561 bénévoles animateurs (dont 96 formés Sections Multi-activités Seniors SMS) et 60 instructeurs (chargés de la formation)

### 1.2 Organisation sport santé

La fédération, depuis sa création, a pour objet social (figurant dans ses statuts), la préservation du capital santé de ses adhérents.

La spécificité de la fédération repose sur le fait qu'elle s'adresse exclusivement au public senior de plus de 50 ans. Ainsi toutes les activités proposées dans les clubs et encadrées à 90% par des bénévoles sont adaptées aux capacités de chacun.

Le Sport Santé FFRS repose sur un travail complémentaire entre la DTN et la commission médicale. Tous les Comités régionaux CORERS disposent d'un médecin régional chargé d'animer la commission médicale régionale, d'intervenir lors des stages de formation et de suivre les Sections Multi-activités Seniors (SMS).

Le **site internet** décrit l'organisation fédérale et comporte un moteur de recherche de club, ainsi que des espaces réservés (intranet) aux adhérents, aux encadrants, aux médecins et aux clubs ([http://www.ffrs-retraite-sportive.org/Missions\\_a21.html](http://www.ffrs-retraite-sportive.org/Missions_a21.html)).

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

### Le concept Sport Senior Santé® :

Il s'agit d'une pratique sportive régulière, modérée, adaptée à l'avancée en âge et diversifiée afin de retarder les effets du vieillissement.

La FFRS, sous une licence unique, de coût modéré, permet la pratique de nombreuses activités sportives durant toute la semaine, en groupe, adaptées à son public, sans compétition, encadrées par des séniors dûment formés, en sécurité.

Elle suggère de choisir des activités complémentaires permettant d'entretenir et/ou d'améliorer toutes les capacités physiques (force musculaire, souplesse, équilibre, coordination, mémoire,...).

Ces activités, pratiquées en groupes où règne la convivialité, vont contribuer à éviter l'isolement, la perte des repères sociaux.

Les activités sont adaptées aux séniors, les animateurs sont formés à s'adapter à tous, du plus dynamique au plus « fragile ».

La sécurité est une des préoccupations majeures de la FFRS : outre la demande d'un certificat médical aux licenciés, les animateurs sont tous formés au secourisme et à respecter le bon usage de l'activité physique, à déceler les signes d'alerte et à réagir devant un accident. Une étude d'accidentologie (1) menée au sein de la fédération a montré un taux d'accident extrêmement bas et d'une gravité, dans l'ensemble, moyenne ce qui est remarquable compte tenu des caractéristiques du public.

Avec ces pratiques sans stress, dans le plaisir, le moyen est donné aux adhérents de rester autonomes et de profiter d'une retraite active.

Les **activités les plus pratiquées** (parmi 60 disciplines, dont une vingtaine principalement pratiquées - voir annexe 3) sont :

- la randonnée pédestre
- les activités dansées
- les activités gymniques
- la marche nordique (avec bâtons, sollicitant environ 80% des muscles du corps)

D'autres activités sont moins connues et peuvent attirer d'autres personnes :

- le Swin golf (sur terrain rustique plus petit qu'au golf, un seul club à 3 faces, balles de même poids qu'au golf mais plus grosses et en mousse molle)
- la marche aquatique côtière (avec une combinaison, marche et exercices en bord de mer, en immersion jusqu'à la poitrine)
- le Stand up paddle (« planche à rame »)

Les **Sections Multi-activités Senior (SMS)** sont une réponse de la FFRS aux besoins de remise en forme des personnes relevant de maladies chroniques, soit par un cycle de remise en forme avant reprise des activités sportives ordinaires de la fédération, soit tout au long de l'année.

Les caractéristiques du public « habituel » de la FFRS (cf études CHU Toulouse et IRMES) :

- sex ratio : 70 femmes /30 hommes
- tranches d'âge : de 50 à 99 ans (majoritairement de 60 à 79 ans)
- traitement de pathologies chroniques chez 60% des adhérents

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale et malvoyants
- audition : normale et malentendants
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : absent ou modéré
- fragilité osseuse : absente ou indifférente selon les activités
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée. En cas de déficience plus importante, l'accueil est possible si la personne est accompagnée.
- équilibre : normal ou indifférent selon les activités
- comportement : normal ou troubles du comportement légers

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à +++) : + à ++
- interactions sociales (selon barème de + à +++) : ++ à ++++
- caractère ludique (selon barème de + à +++) : ++ à +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée  
*L'activité n'apparaît pas dans la classification de Mitchell puisqu'il n'y a pas de pratique compétitive.*
- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : faible à modérée

## 2.4 Espaces de pratique : salles municipales et/ ou espaces naturels extérieurs

## 2.5 Matériel spécifique : selon les activités

## 2.6 Coût individuel annuel :

- licence découverte 8 € (3 mois) ou licence annuelle 20 €
- adhésion au club 50 € en moyenne

## 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

Le concept Sport Sénior Santé® promeut la pratique d'activités physiques et sportives différentes et complémentaires (en moyenne, les clubs proposent 4 à 5 activités sportives différentes).

La pratique de ces diverses activités stimule les différentes capacités (force musculaire, « cardio », équilibre, souplesse, coordination, mémoire, ...) soit au cours de la semaine soit au cours d'une même séance pour les Séances Multi-activités Sénior (SMS).

Plusieurs niveaux d'exercice permettent un entretien ou une progression, selon les capacités mises en jeu : progressivité adaptable selon la conservation ou la diminution des capacités.

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Les risques sont minimes puisque les séances sont adaptées aux capacités de chacun et à leur évolution.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>80</sup>
- Les contre-indications seront celles éventuellement indiquées par le médecin prescripteur.

<sup>80</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5 Publics cibles pour les protocoles : seniors en prévention primaire, secondaire et tertiaire

5.1 Pour l'ensemble des activités sportives de la FFRS : public sénior de 50 ans et plus, pouvant pratiquer une activité sportive adaptée éventuellement à son avancée en âge et/ou ses capacités physiques.

5.2 Pour les Sections « SMS » :

- les adhérents séniors habituels intéressés par une pratique d'activités physiques et sportives variées au cours d'une même séance.
- les adhérents dont l'avancée en âge rend difficile voire impossible la pratique des activités physiques traditionnelles même adaptées à l'âge.
- les personnes atteintes de pathologies chroniques non transmissibles de niveau 1 sortant d'un établissement de soin, de réadaptation avec le conseil de reprendre ou de poursuivre une APS ; dans ce cas, il est souhaitable que la personne ait des consignes en matière d'intensité (fréquence cardiaque cible, par exemple).

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- maintien des capacités physiques fondamentales pour éviter ou retarder l'entrée dans la perte d'autonomie :
  - masse et endurance musculaire ;
  - endurance cardio-respiratoire ;
  - équilibre ;
  - proprioception ;
  - souplesse ;
  - mémoire ;
  - concentration ;
  - capital osseux.
- maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
- prévention et lutte contre l'isolement social ;
- pour les SMS en prévention secondaire et tertiaire, constituer un « sas » pour le retour à une pratique des APS traditionnelles de la FFRS, adaptées à l'avancée en âge.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin

spécialiste)<sup>81</sup>. Dans certains clubs un formulaire spécifique doit être utilisé.

- Selon l'activité sportive pratiquée, des conditions restrictives médicales seront prises en compte (limitation de l'amplitude articulaire, indication de l'altitude à ne pas dépasser,...)

### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ou température négative (pratique extérieure) ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution (le cas échéant) ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (le cas échéant).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation régulière tout au long de la séance et à la fin de celle-ci (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies (pour les personnes en phase 3 de réadaptation, à la fin de la réathlétisation, afin qu'elles puissent poursuivre une APS au long cours, conforme aux préconisations qui leur auront été faites par les professionnels de santé ou médico-sportifs) :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>82</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise, sueurs ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle (avec difficulté à parler) ;
  - vertiges ;
  - céphalées brutales ou inhabituelles ;
  - douleurs rachidiennes ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie, épisode infectieux ou fatigue inhabituelle.

<sup>81</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>82</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 7.2 Modalités d'adaptation pour les SMS

- réalisation des 4 tests de condition physique fédéraux (souplesse, équilibre, force musculaire, cardio-respiratoire)
- personnalisation de l'accès aux ateliers et des « niveaux » d'exercice
  - le public de la FFRS est spécifique : la moitié des adhérents ont entre 60 et 70 ans mais près de 10% d'entre eux ont plus de 80 ans. Chaque adhérent a son vécu sportif (ou non), ses problèmes de santé (62% ont un traitement pour une pathologie chronique) et une motivation différente. Sur le plan psychologique, le senior après une vie professionnelle a tendance à refuser les contraintes, du mal à accepter les consignes (« ordres »), au sein des groupes, il existe souvent un lien très fort avec l'animateur (refus de changer de groupe).
  - la formation des animateurs FFRS est au cœur de la problématique de la prise en compte de l'hétérogénéité des publics. Le contenu des formations est spécifique dans le sens où il place le pratiquant avant la technique de la discipline pratiquée. Les futurs animateurs doivent posséder les prérequis technique, ainsi le cœur de la formation repose sur la prise en compte des caractéristiques des publics et le travail des capacités physiques.
- pour apporter les adaptations individuelles de la pratique, l'animateur va :
  - repérer les niveaux de condition physique ;
  - éviter que le pratiquant soit en difficulté (lui-même ou par rapport aux autres) ;
  - se donner les moyens de garder les adhérents le plus longtemps possible ;
  - encourager les pratiques complémentaires : c'est le concept « Sport Senior Santé® », la pratique d'activités physiques variées contribuant à l'équilibre, physique, mental et social des personnes.

## 8 Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : 90 minutes le plus souvent (peut aller jusqu'à 6 heures pour les randonnées en montagne). Cette durée peut également être réduite si besoin (voir 8.2 SMS).
- **Echauffement**
- **Corps de séance** :  
 Activité sportive d'intensité toujours modérée en début de séance puis adaptée aux capacités de l'adhérent.
- **Retour au calme** avec étirements doux.

### 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors fragiles (SMS)

L'accueil ne se fait pas en fonction de la pathologie mais des « capacités physiques » de chaque participant.

- **Publics concernés** :

- Personnes dont l'avancée en âge et la diminution des capacités ne permet plus la participation aux activités sportives, même adaptées aux séniors ; l'objectif est de les stabiliser pour les préserver au maximum de la perte d'autonomie.
- Personnes atteintes d'une pathologie chronique (ALD ou pas) après la phase de prise en charge par des personnels de santé et/ou éducateurs médico-sportifs ; l'objectif est de constituer une « passerelle » les amenant après quelques semaines à participer aux activités sportives « traditionnelles du club » avec une phase où les 2 types d'activités peuvent être envisagés.
- **Encadrement** : au minimum 1 animateur formé SMS pour 10 participants (si besoin aidé par les animateurs de club)
- **Effectif** : maximum 15 personnes
- **Durée** conseillée : 1h30
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- **Echauffement** : 10 à 15 minutes
- **Corps de séance** : constitué de 3 ateliers d'une vingtaine de minutes chacun dont l'intensité, de faible à modérée, est adaptée à la progression de la personne.

Selon les conditions météo et les compétences particulières de l'animateur, les ateliers comprennent gymnastique, marche ou marche nordique de proximité, danse, yoga, jeux de balle, module « cardio », renforcement des capacités musculaires, de l'équilibre / coordination, de la souplesse, etc...

Divers « accessoires » peuvent être utilisés (ballon de Fitness, ballon-paille, élastiques, steps, plateforme Bosu®, coupelles, ...).

Des pauses sont ménagées entre chaque partie, permettant l'hydratation et favorisant les échanges.

- **Partie 1** : sollicitation cardio respiratoire et musculaire (renforcement musculaire et étirement)
  - forme de travail : si possible en extérieur, la base sera la marche en combinant différentes allures (prise de pulsations). Le groupe ne devra jamais être très étendu afin que tous puissent entendre les consignes et que personne ne se sente en situation difficile.
  - type d'exercices : varier l'amplitude des pas, le rythme, le travail des bras (possibilité de prendre des bâtons). Inclure des petites séries de flexions de jambes (fente avant, ¼ ou ½ squats, pour renforcer la musculature membres inférieurs) et des étirements de la colonne vertébrale.
- **Partie 2** : travail de l'équilibre et des muscles profonds (muscles qui soutiennent la colonne vertébrale)
  - forme de travail privilégié : en circuit ou en atelier afin que chacun puisse faire à son niveau.
  - exercices variés utilisant différents matériels (fit ball, balles, élastiques, STEP...). Prévoir environ 6 rotations, 3 mn environ par poste (travail en binôme).

- type d'exercices : situations d'équilibre avec perturbation avec du matériel, un partenaire ou une autre tâche à réaliser en même temps. Exercices de gainage musculaire.
- **Partie 3** : coopération et convivialité en sollicitant les capacités de coordination, d'adresse, et de mémorisation,...
  - forme de travail : en groupe, tout le monde doit pouvoir participer.
  - type d'exercices : selon les compétences des animateurs, cela peut être très varié, danses, jeu de boules, adresse avec frisbee, qi gong, enchaînement tai chi, do in, jeu d'orientation dans l'espace, jeu de mémorisation,...
- **Retour au calme** : 10 à 15 minutes

## 9 Références bibliographiques « santé et FFRS »

1. « Sport Sénior Santé, Etude statistique d'accidentologie à la Fédération Française de la Retraite sportive » ; J.Macque ; Mémoire professionnel, Master 2 Management des Organisations sportives, UFR STAPS Université Claude Bernard Lyon 1, Année universitaire 2009/10.
2. « Sport Sénior Santé », le guide de la retraite sportive et active, Editions LBM, 2008
3. « Enquête épidémiologique sur le profil anthropométrique, les habitudes alimentaires et l'activité physique des adhérents de la Fédération Française de la Retraite Sportive en Languedoc Roussillon et en Midi Pyrénées », 2013, CHU Toulouse
4. « Enquête sur le niveau de pratique d'activité physique et sportive des membres de la Fédération Française de la Retraite sportive ». 2015, IRMES/FFRS
5. Les actes du colloque de Marseille, FFRS 2011.
6. Rapport JP.Aquino, fev. 2013, « Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société »
7. « Adapter les activités physiques pour une retraite sportive », Soins Gériatrie, 2016 (à paraître)

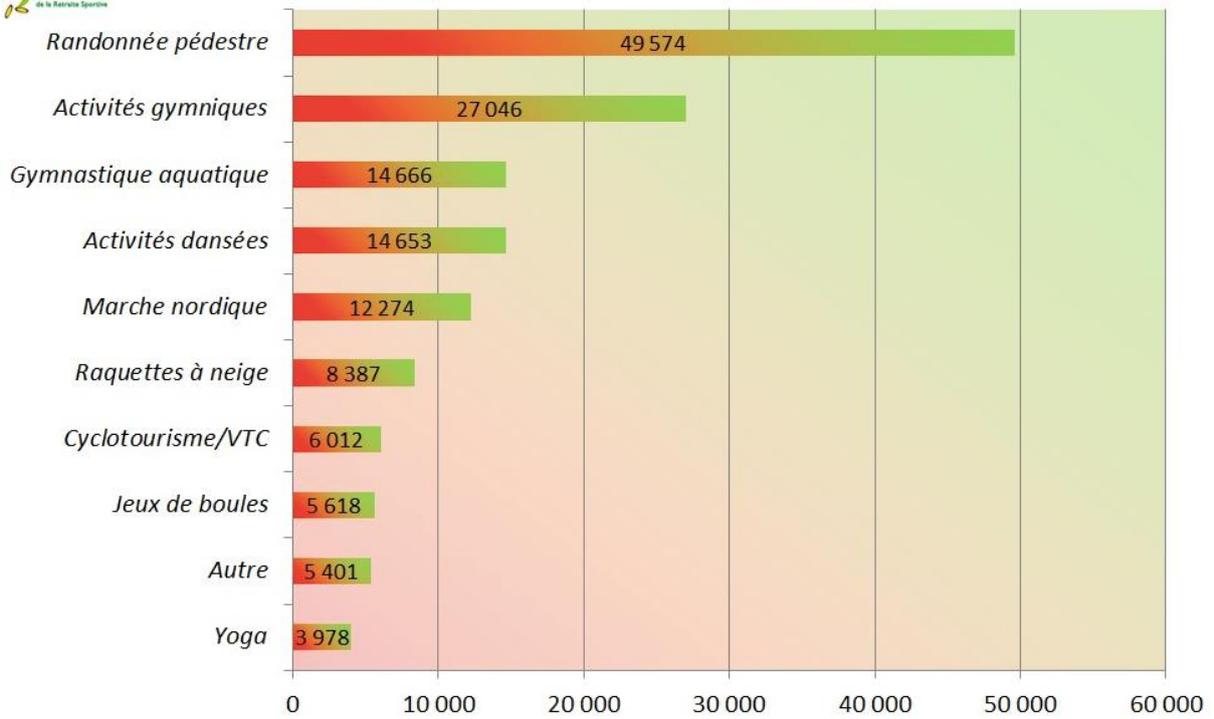
## 10 ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 : Liste des activités les plus pratiquées

## Annexe 1 : Liste des activités proposées



## Top 10 des activités les plus pratiquées



# Fédération française de rugby

## 1 La fédération

Fédération unisport non olympique par équipe – comportant **4 disciplines** (rugby à 15, rugby à 7, rugby à 5, beach rugby).

Siège : 3 à 5, rue Jean de Montaigne - 91460 Marcoussis (Tel secrétariat médical : 01.69.63.64.09)

### 1.1 Quelques chiffres

- 373.900 licenciés
- 1.766 clubs (associatifs) dont 264 proposant une section loisir de rugby à 5
- 15.875 éducateurs

### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, composé de médecins (dont spécialistes) et techniciens, est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

Des référents par publics (cancer féminin, maladies métaboliques, pathologies cardio-vasculaires) complètent l'équipe.

La fédération est très impliquée depuis 2010 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page sport-santé (<http://www.ffr.fr/Au-coeur-du-jeu/Jouer-Se-preparer/Rugby-Sante>), comprenant notamment des résultats d'une étude sur les contraintes liées à la pratique rugby à 5 et des vidéos présentant la pratique du rugby à 5.

### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

Le rugby est un sport de plein air par équipe.

La discipline proposée pour la pratique santé est le Rugby à 5 (rugby sans contact physique violent, sans plaquage, sans mêlée, basé sur l'évitement). Construit à partir des fondamentaux du rugby « avancer en continuité, soutenir, conserver, presser », sa pratique est mixte (sexes et âges) et possible quelle que soit sa condition physique. Le « toucher » (à deux mains) permet de stopper la progression des adversaires.

Une rencontre dure de 10 à 14 minutes (en 2 mi-temps de 5 à 7 minutes entrecoupées d'un repos de 2 à 5 minutes). Elle oppose 2 équipes de 5 joueurs + 5 remplaçants (remplacements illimités).

Dans le cadre des règles adaptées, le porteur de balle marque un essai en franchissant seulement la ligne d'en but adverse ballon en main. Le toucher dans le dos est également interdit.

Accessible et conviviale, cette activité privilégie l'aspect ludique en écartant le caractère compétitif, tout en préservant l'esprit même du Rugby.

En termes d'effort physique, le rugby à 5 est une activité de type « répétition de courses et d'accélération brèves », entrecoupées de courtes périodes de récupération (plus de 40% du temps passé à intensité élevée).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale. Des lunettes de protection sont obligatoires en cas du port de lunettes de correction.
- audition : indifférente
- capacités à l'effort maximal : non nécessaire
- handicap moteur : absent
- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal
- comportement : normal

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : ++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : ++++
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense  
*Selon la classification de Mitchell (concerne la pratique compétitive), le rugby à 5 est classé 1C (composantes dynamique forte et statique faible).*
- intensité effort musculaire estimée : modérée (membres supérieurs) à intense (membres inférieurs et tronc)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense

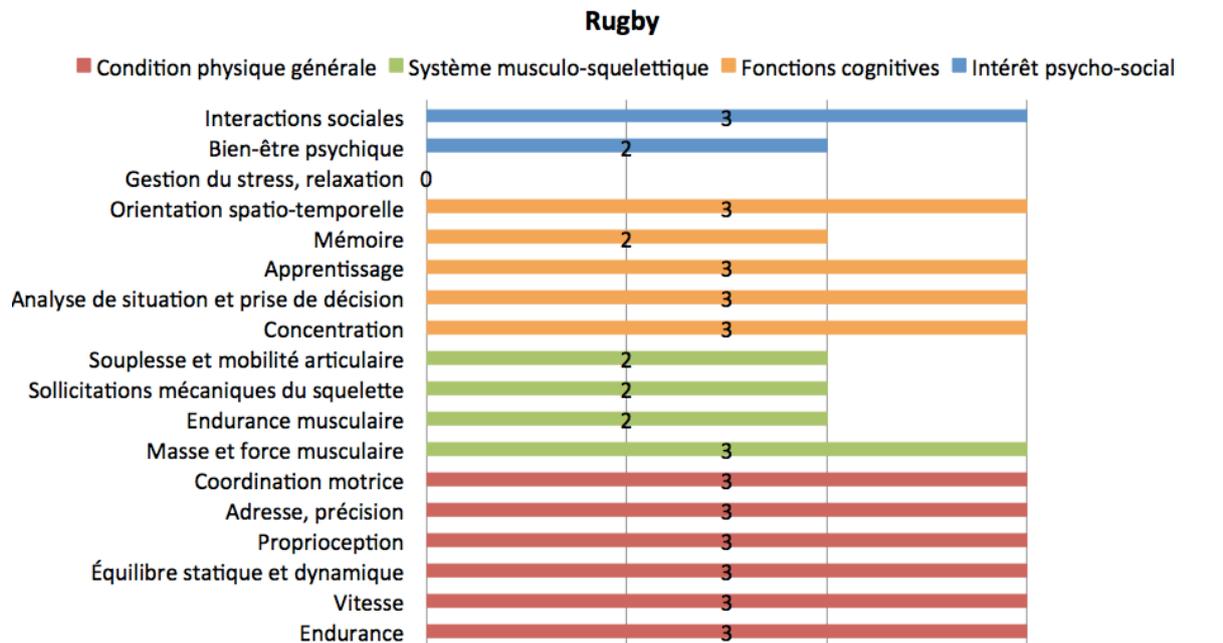
**2.4 Espaces de pratique :** en extérieur, sur terrains réduits (dimensions maximum 50m \* 35m - 2 à 4 terrains de rugby à 5 dans un terrain de rugby traditionnel) et sur tous revêtements (herbe, synthétique, gymnase, cour d'école...). Le rugby à 5 peut également être pratiqué en gymnase.

**2.5 Matériel spécifique :** ballon ovale de taille 4, chaussures à crampons si pratique sur herbe ou sur synthétique.

### 2.6 Coût individuel annuel

- licence loisir : 30 €
- cotisation : 100 à 150 €

### 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Amélioration VO2Max : +8% pour un cycle de 12 semaines (1)

Augmentation de la puissance musculaire des membres inférieurs +6% pour un cycle de 12 semaines (1)

### 4 Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Lésions musculaires et ligamentaires des membres inférieurs

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>83</sup>, parmi lesquelles :
  - Rétinopathie diabétique évolutive
  - Pied diabétique à risque de grade 3 ou plaie de pied évolutive
- Antécédent d'AVC ;
- Comorbidité incompatible avec la pratique du rugby santé

### 5 Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants, physiquement actifs ou inactifs

#### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire (à partir de 2017/2018, dans certains clubs)

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

##### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement

##### 5.2.2 Maladies métaboliques

<sup>83</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- 5.2.2.1 **Diabète de type 2** stabilisé non compliqué évoluant depuis moins de 5 ans, chez des patients de moins de 60 ans : niveaux 1 et 2
- 5.2.2.2 **Obésité** (enfants, adolescents et adultes < 60 ans – IMC < 35) : niveau 1
- 5.2.2.3 **Syndrome métabolique**
- 5.2.3 **Cancers** à moins de 5 ans de la fin de traitement : niveau 1 (sein, utérus, ovaire)
- 5.2.4 **Maladies cardio-vasculaires**
  - 5.2.4.1 **HTA** traitée et bien équilibrée, sans complication associée : niveau 1
  - 5.2.4.2 **Coronaropathies** stables sans facteurs de risque accrus et ayant bénéficié d'une réhabilitation (post accident aigu) : niveau 1

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, renforcement positif, détente)
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;

- de la concentration ;
- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication obligatoire, incluant questionnaire et ECG, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>84</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter le port de bijoux et accessoires ;
- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

<sup>84</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>85</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements ;
  - pathologie coronarienne :
    - consignes individuelles pour la pratique (progressivité de l'échauffement, éviter apnée, stress aigu, importance de la perception (intensité, essoufflement)
    - pratique sous traitement et traitement d'urgence disponible sur soi
    - formation des éducateurs aux gestes d'urgence et équipement DEA (lieux accueillant des personnes avec pathologie coronarienne)
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants), incluant l'apprentissage (éducateurs formés) :
    - 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 ;
    - s'assurer que les joueurs diabétiques disposent d'un kit de mesure et d'aliments de resucrage.
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort (ou la non reprise de l'effort) :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;
  - douleurs rachidiennes ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

<sup>85</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

## 7.2 Modalités d'adaptation

- Tests de terrain préalables :
  - Endurance cardio-respiratoire : marche 6 mn
  - Force musculaire, souplesse et mobilité (voir 8.1)
- Pratique de la discipline « Rugby à 5 » (suppression des contacts violents, plaquages, mêlées).
- Les périodes d'intempéries peuvent justifier des adaptations de lieux de pratique (en intérieur) pour éviter les risques de glissades.
- En fonction de son niveau initial d'endurance cardio-respiratoire, une **pratique du rugby à 5 « adaptée »** pourra être proposée au pratiquant (réduction du temps et des espaces de jeu, aménagement des règles : course ou marche, activités techniques avec ballon).
- Si l'évaluation de la force musculaire, de la souplesse et de la mobilité fonctionnelle est insuffisante un **cycle de « remise en forme »** sera mis en place.

## 7.3 Adaptations par publics

En fonction des pathologies, une surveillance des sujets pourrait se faire avec le port d'un cardio-fréquence-mètre et selon des recommandations médicales de seuils de fréquence cardiaque à ne pas dépasser.

# 8 Protocoles d'activité

## 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

Pour des publics sédentaires, il faut prévoir au minimum un cycle de 12 séances.

- **Durée** conseillée : 1h à 1h30 en séance collective
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- **Avant le début du cycle** :
  - une évaluation de l'état de forme de la personne est effectuée dès son arrivée au club par un éducateur formé. Elle comprend :
    - évaluation de l'« endurance cardio-respiratoire »
      - test de marche 6 minutes
      - +/- test navette 20 m si performance correcte au test de marche (et après 8 semaines)
    - évaluation de la force musculaire
      - test assis-debout 30s
      - +/- test de saut en longueur départ arrêté si performance correcte au test assis-debout (et après 8 semaines)
      - test gainage tronc
    - évaluation de la souplesse et de la mobilité « fonctionnelle »
      - souplesse jambes-tronc
      - test flexion de jambes « squat » bras tendus

- **cycle de remise en forme** : 8 semaines minimum, sous la forme d'un entraînement en circuits composé de plusieurs exercices adaptés de renforcement musculaire, d'agilité, d'équilibre, de proprioception.

[http://www.dailymotion.com/playlist/x3lbm4\\_FFR\\_exercices-de-prevention/1#video=xj5iz8](http://www.dailymotion.com/playlist/x3lbm4_FFR_exercices-de-prevention/1#video=xj5iz8)

- **Echauffement** : 10 à 15 minutes
- **Corps de séance** comprenant des ateliers techniques et collectifs (10 à 15 mn) et du jeu (30 à 40 mn)
- **Retour au calme**

### 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes diabétiques, hypertendues ou atteintes de maladie métabolique ou coronarienne stabilisée (voir 5.2.4.2)

- Educateurs spécifiquement formés et environnement sécurisé (co-équipiers, DAE)
- **Publics** concernés (pratique mixte, < 60 ans, sans expérience de rugby demandée) :
  - personnes hypertendues dont les chiffres tensionnels sont contrôlés
  - personnes atteintes d'un syndrome métabolique, personnes obèses (IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>), personnes diabétiques de type 2, en l'absence de contre-indications
- **Durée** conseillée : 1h30
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- Pratique ludique bannissant l'esprit de compétition et privilégiant l'échauffement et la récupération
- **Corps de séance** : cf 8.1

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancer (sein, utérus, ovaire)

- Educateurs spécifiquement formés (livret d'information Curie en post-curage chirurgical) et environnement sécurisé (co-équipiers, DAE)
- **Publics** concernés : groupe de 30 femmes à moins de 5 ans de la fin de leur traitement
- **Cycle** de 3 mois (à renouveler), associé à des ateliers nutritionnels encadrés par des professionnels
- **Durée** conseillée : 1h à 1h30
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine (avec souhait de proposer une séance en soirée et une entre 12h00 14h00 afin de pouvoir agir sur le plus grand nombre).
- **Avant le début de la séance** : bilan préalable (questionnaire qualité de vie, ECG +/- échographie cardiaque selon recommandation de l'oncologue)
- **Echauffement** (10 à 15 mn) : à base de manipulation technique, de coordination et de jeu collectif
- **Corps de séance** (60 à 80 mn) : essentiellement basé sur la pratique réglementée du rugby à 5 santé
- **Retour au calme** (10 mn) : étirements posturaux et bilan de séance.

## 9 Références bibliographiques « santé et rugby »

1. Piscione J, Blanchard A.L., Ajac Y., Zagori I., Israel J., « Le rugby, un sport santé ? Evaluation des bénéfices pour la santé du rugby à 5 », mémoire de Master 2 Entraînement, Biologie, Nutrition, Santé.
2. Filliau C, Younes M, Blanchard AL, Piscione J, Van de Louw A, Seguret C, Israel J, Cottin F. Effect of "Touch Rugby" Training on the Cardiovascular Autonomic Control In Sedentary Subjects ». *Int J Sports Med.* 2015 Jun;36(7):567-72.
3. Sosner P, Gremeaux V, Bosquet L, Herpin D. [High blood pressure and physical exercise]. *Ann Cardiol Angeiol (Paris).* 2014 Jun;63(3):197-203.

## 10 ANNEXES : néant

# Fédération française de ski

## 1 La fédération

Fédération comportant 7 disciplines olympiques (ski alpin, ski de fond, biathlon, snowboard, ski freestyle, combiné nordique, saut à ski) et 2 disciplines non olympiques (télémark et ski de vitesse).

Siège : 50 rue des Marquisats - 74000 ANNECY (Tél : 04 50 51 40 34)

### 1.1 Quelques chiffres

- 124.000 licenciés
- 1 000 clubs actifs, dont une centaine de clubs accueillant des publics sport-santé
- 70 éducateurs ont une formation sport-santé de type « module ski forme ».

### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport santé, cellule restreinte composée de médecins, scientifiques, techniciens, élus et bénévoles, est sous tutelle de la présidence et de la DTN. Il est en lien avec les secteurs transversaux de la fédération (*secteur développement, commission médicale, département sportif et scientifique*).

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est un des principaux objectifs annoncés de la fédération. Néanmoins le concept « ski forme » est encore limité à quelques clubs.

**Le site internet** comporte une page prévention :

(<http://www.ffs.fr/federation/sante-medical/prevention>)

Par ailleurs, une application « ski forme » a été créée à l'attention des moniteurs fédéraux et des sportifs. Elle permet de faire de l'évaluation et du suivi des capacités physiques fondamentales dans une logique propre aux disciplines de glisse sur neige.

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

**Le ski** est un sport permettant de se déplacer sur la neige à l'aide d'un matériel spécifique et adapté. Chacune de ses disciplines se pratique dans des environnements naturels, aménagés ou pas.

**Ski alpin** : sur des domaines skiables sur pistes damées ou en hors-piste. Il est possible de pratiquer dans des tracés (descente, slalom géant ou slalom). Le ski alpin est une discipline caractérisée comme technique.

**Ski de fond** : sur des domaines skiables, sur piste damée ou hors-piste, en ski classique (alternatif) ou skating (pas de patineur).

**Biathlon** : ski de fond (avec exclusivement la technique des pas de patineurs), sur pistes damées, sur des domaines skiables équipés d'un « stade de tir » réglementé (tir à la carabine 22 long rifle à une distance de 50 mètres dans deux positions différentes : couché

et debout). La carabine est portée dans un fourreau pendant la course. Des tirs au laser sont pratiqués lors des entraînements.

**Snowboard** : planche équipée d'une paire de fixations (il en existe plusieurs types) et d'une paire de bottes adaptées, utilisée sans bâtons. La position sur la planche est inspirée de celle du surfeur de profil, les pieds en travers l'un derrière l'autre. Plusieurs types de pratiques existent, plus particulièrement dédiée aux adolescents (avec conseils techniques et sécuritaires) : snowboard-cross avec départ simultané à plusieurs concurrents, freestyle, style ou half-pipe, sur parcours et ateliers aménagés.

**Ski freestyle** : Groupe de disciplines utilisant des skis alpins, basées sur la réalisation de figures acrobatiques ou de parcours aménagés incluant des sauts, plus particulièrement dédiée aux adolescents (avec conseils techniques et sécuritaires). Les disciplines sont : ski de bosses, style, half-pipe.

**Combiné nordique** : discipline combinant la pratique du ski de fond et du saut à ski sur terrain aménagé (pistes de ski de fond et tremplin de saut à ski). Une progressivité des équipements permet de pratiquer à des niveaux d'engagement variés. Cette discipline est plus particulièrement dédiée aux adolescents, encadrés avec conseils techniques et sécuritaires.

**Saut à ski** : discipline se pratiquant sur des tremplins aménagés. Une progressivité des équipements permet de pratiquer à des niveaux d'engagement variés. Cette discipline est plus particulièrement dédiée aux adolescents, encadrés avec conseils techniques et sécuritaires.

**Telemark** : c'est un sport de glisse sur neige qui, de par le fait que les talons sont libres sur des skis de type alpin, permet de descendre, sauter et monter sur tous types de terrain et aussi bien sur piste que hors-piste.

**Ski de vitesse** : discipline se pratiquant avec des skis de type alpin sur des pistes aménagées sécurisées et sans obstacle où le but est d'atteindre la plus grande vitesse en ligne droite. Cette discipline est plus particulièrement dédiée aux adolescents, encadrés avec conseils techniques et sécuritaires.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

	TECHNICITE	INTERACTIONS SOCIALES	CARACTERE LUDIQUE
Ski alpin	++++	++	+++
Ski de fond	+++	++	++
Biathlon	+++	++	++
Freestyle -snowboard	++++	+++	++++
Télémark	++++	++	+++
Ski de vitesse	+++	++	++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : modérée à intense

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le ski est classé, en fonction des disciplines et selon les composantes dynamique et statique : 3B (ski alpin, freestyle snowboard et télémark), 1C (ski de fond classique), 2C (ski de fond skating et biathlon).*

La dépense énergétique varie selon les disciplines de glisse sur neige (AINSWORTH et al. 2011) et selon les contraintes environnementales (altitude, température, vent...)

Disciplines	Dépense (METs) pour une pratique de loisir et un terrain de difficulté moyenne.
Ski alpin	4-6
Ski de fond	4-8
Biathlon	4-8
Freestyle -snowboard	4-6
télémark	5-7
Ski de vitesse	4-6

- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense (membres inférieurs et tronc), faible à intense (membres supérieurs).
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense, selon le type de pratique (avec une asymétrie haut/bas)

Disciplines	Intensité cardio-respiratoire	Intensité effort musculaire estimée	Sollicitation mécanique du squelette
Ski alpin	Modérée à intense	Modérée à intense (tronc et MI)	Modérée à intense (tronc et MI)
Ski de fond	Modérée à intense	Modérée à intense (MS, tronc, MI)	Modérée
Biathlon	Modérée à intense	Modérée à intense (MS, tronc, MI)	Modérée
Freestyle – snowboard	Modérée	Intense (tronc et MI)	Intense (tronc et MI)
Telemark	Modérée à intense	Intense (tronc et MI)	Intense (tronc et MI)

### 2.4 Espaces de pratique

- en milieu naturel - en principe de montagne - pratiqué l'hiver, et l'été sur glacier, dans un environnement froid et parfois venté et humide ( $T^{\circ} < 0$  à  $> 0$  mesurée) et en altitude (jusqu'à 3500m), sur pistes damées ou hors-piste,

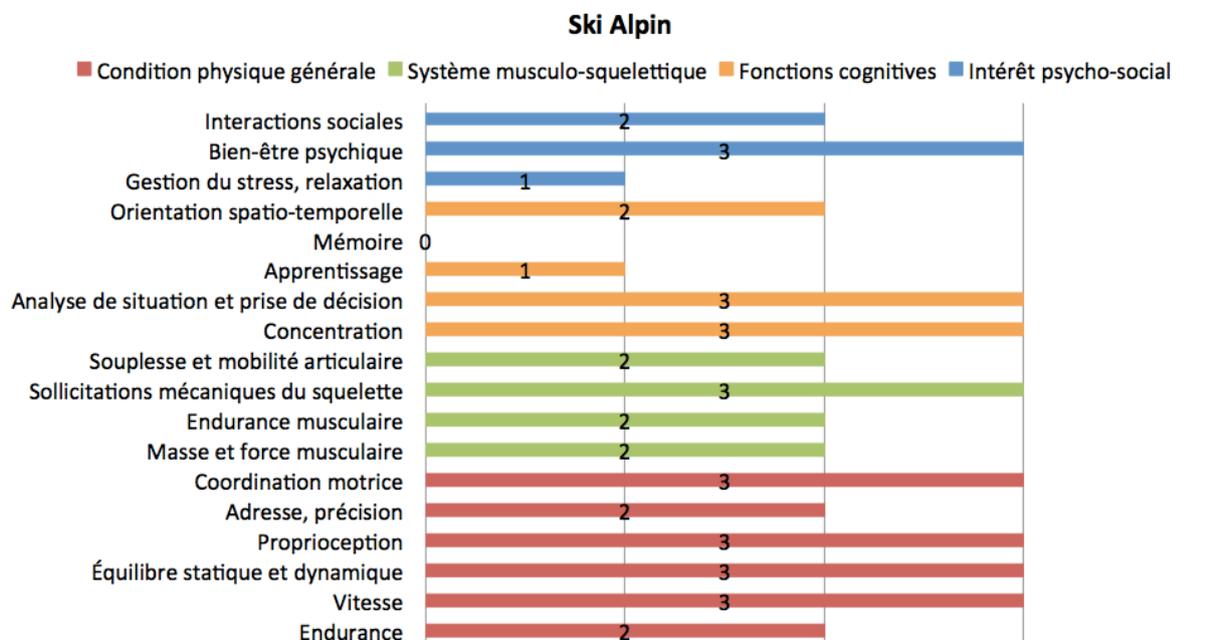
- en milieu artificiel (ski dôme et tunnel de ski de fond) : environnement froid avec air sec en général mais sans vent ni altitude.
- pour les programmes saisonniers, des séances de préparation physique sont organisées toute l'année dans les clubs « ski forme » en milieu naturel mais aussi en plaine, en salle indoor et encadrées par les moniteurs fédéraux.

### 2.5 Matériel spécifique

- le moniteur fédéral est à même de conseiller et vérifier que le port vestimentaire et le matériel personnel (ski, chaussures, fixation, casque) sont adaptés aux conditions de sécurité et pratique, ceci avant le début de la première séance de la saison.
- adaptations ergonomiques : pratique du ski sans bâton, du tir biathlon debout, par exemple, permettant la pratique du ski avec handicap léger.
- le type et les caractéristiques des skis peuvent être modifiés et adaptés également sur conseils des moniteurs fédéraux.
- le kit « ski forme » permet des évaluations spécifiques en fonction des différentes disciplines et de leurs contraintes, intégrables dans l'application « ski forme ».
- le matériel nécessaire à leur réalisation est mis à disposition par le club pendant la période d'initiation.

2.6 Coût individuel annuel : de 400 à 600 € / an, incluant le coût du matériel, du vestimentaire (amortissement sur 4 ans) et les forfaits de ski.

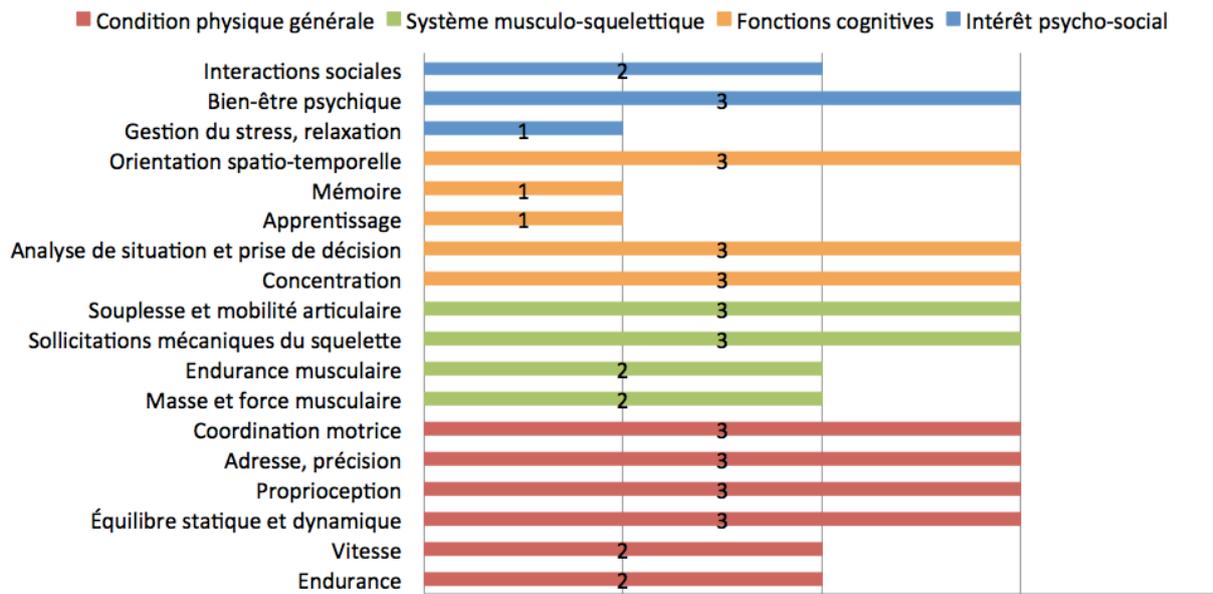
## 3 Intérêts potentiels des disciplines du ski sur la santé du pratiquant



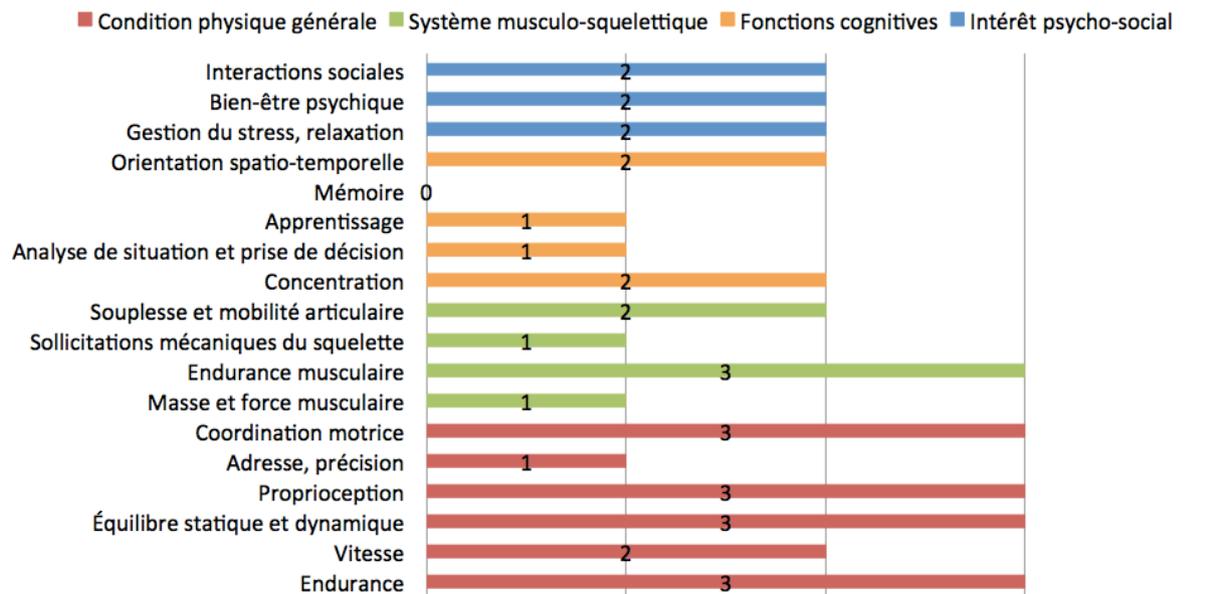
Activité musculaire de type adaptatif à l'environnement et non pas propulsive, gestion du déséquilibre, sollicitations mécaniques du squelette (impacts, vibration, rotation, torsions).

Pratique en plein air, avec une esthétique spécifique et le plaisir de la glisse.

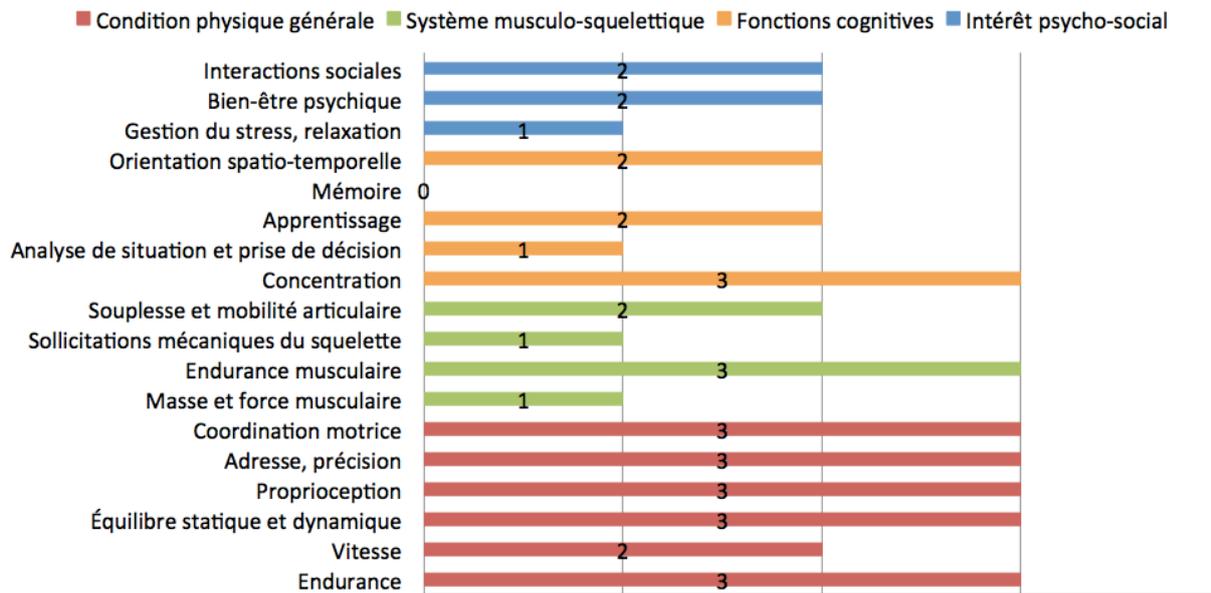
### Snowboard freestyle



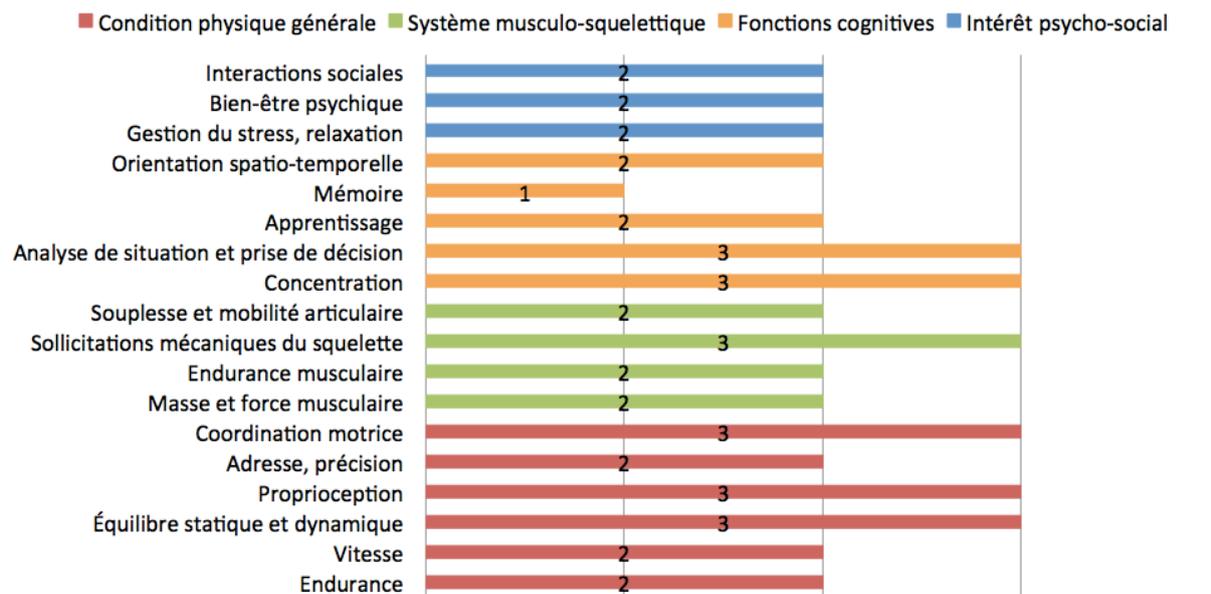
### Ski de fond



## Ski -Biathlon



## Ski Télémark



## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Le ski est une activité en milieu environnemental sain mais pouvant se révéler agressif et donc fatigant (altitude, froid, UV, sécheresse de l'air). On observe donc les risques suivants :

- augmentation des risques cardio-vasculaires
- gelures, hypothermie
- augmentation de la dépense énergétique
- troubles de l'orientation

- en outre le ski est une activité de glisse avec des risques de chute non contrôlée.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

Il n'y a pas de contre-indications formelles ou définitives, mais essentiellement des contre-indications temporaires.

En particulier (liste non exhaustive) :

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>86</sup>
- **Contre-indications relatives liées au ski** : les pathologies non stabilisées ou non traitées, par exemple :
  - laxité genou, prothèses de genou ou de hanche (selon avis médical tenant compte du bon niveau antérieur, de la pratique sur piste damée et de la bonne récupération fonctionnelle de l'articulation)
  - troubles de l'équilibration ;
  - grossesse à partir de 4 mois (ou avant si grossesse non physiologique) : nécessité d'évaluer les risques liés à l'altitude ou à la traumatologie ;
  - maladies psychiatriques (biathlon).
- **Contre-indications relatives liées à l'altitude** (en cas de pratique du ski alpin au-delà de 2000m) :
  - antécédent de MAM (Mal Aigu des Montagnes) et antécédents cardiovasculaires : un test en hypoxie préalable et une consultation montagne spécialisée est nécessaire ;
  - hémoglobinopathies homozygotes (drépanocytose...) ;
  - états de fatigue post-chimiothérapie ou secondaire à anémie.

## 5 Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Tous les publics sont concernés, dès l'acquisition de la marche, sans restriction d'âge, de sexe, de degré de sédentarité, de niveau de pratique, ni de situation sociale.

Il est conseillé de tenir compte des particularités des disciplines pour orienter les publics vers celles qui lui conviendront le mieux, en limitant les risques :

- le ski alpin et le ski de vitesse seront conseillés de préférence aux personnes ayant eu une initiation avant 50 ans et en fonction de l'histoire sportive, du fait du risque traumatique.
- le ski de fond (dont biathlon) et télémark sont particulièrement conseillés pour la prévention des maladies (diabète, cancers, cardio-vasculaires)
- le biathlon n'est accessible qu'à partir de 6 ans (laser), 10 ans (air comprimé), 15 ans (22LR)
- le freestyle snowboard est attractif pour les adolescents.

<sup>86</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

La Fédération Française de ski souhaite commencer à développer des programmes pour des publics sans pathologie déclarée, en début d'évolution de pathologie et en situation de santé stabilisée.

### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

### 5.2.2 Pathologies métaboliques

#### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveau 1

#### 5.2.2.2 Surpoids et obésité (adultes, enfants et adolescents) : niveau 1

### 5.2.3 Cancers : en rémission (niveau 1)

### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

#### 5.2.4.1 HTA : niveau 1

#### 5.2.4.2 Coronaropathie : niveau 1 (après accord du cardiologue, tenant compte de l'environnement froid et de l'altitude)

#### 5.2.4.3 AOMI : niveau 1 (après accord du cardiologue, tenant compte de l'environnement froid et de l'altitude)

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.

- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids ;
  - stimulation de l'appétit.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (à télécharger sur le site internet de la fédération), avec examen médical spécifique, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>87</sup>.

<sup>87</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Fréquence de renouvellement conforme à la réglementation en prévention primaire, annuel en prévention secondaire ou tertiaire.
- Eléments cliniques de surveillance précisés par le médecin sur le certificat et consignes spécifiques selon les pathologies (voir ci-dessous).

Les nouveaux pratiquants de plus de 50 ans avec faible expérience sportive seront à orienter de préférence vers d'autres pratiques (par exemple raquette à neige).

### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- température : voir le tableau de tolérance des températures et distances selon l'âge : <http://www.ffs.fr/pdf/reglements/REGFOND/FFSreg-fond5a.pdf>
- altitude > 2000m, si antécédent de Mal aigu des montagnes et antécédents cardiovasculaires : un test en hypoxie préalable et une consultation montagne spécialisée est nécessaire.
- protection contre le froid (tête, corps entier, extrémités) et l'exposition solaire (lunettes, crème de protection).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (boissons tempérées) pendant les séances ;
- alimentation régulière liée à la dépense énergétique et aux conditions environnementales (une collation doit être emportée) ;
- vêtements de rechange si transpiration ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>88</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements et surveillance du matériel de prothèse ;
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
    - 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
    - le skieur diabétique aura son kit de mesure avec lui et des aliments de sucrage
    - modération voire renoncement de la pratique selon les conditions environnementales, notamment les diabètes de type 2 et l'HTA

---

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)

- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>88</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 articulaires, rachidiennes ou abdominales ;
  - vomissements ;
  - trouble du comportement (propos incohérents, agressivité) ;
  - froid ressenti douloureusement (extrémités, corps entier) ;
  - chute ou collision.
- pathologies avec risque de malaise : le moniteur fédéral est équipé de moyens de communication adaptés pour appel éventuel des secours ;
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie et/ou apparition d'un autre symptôme ou maladie : nécessité de reprogrammer la reprise sous conditions avec programme particulier adapté.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptations de l'intensité et à la durée de l'effort
- adaptation du matériel utilisé selon la discipline sportive
  - longueur des skis (en fonction du niveau sportif, de la pente, de la qualité de la neige) ;
  - avec ou sans bâton ;
  - réglage du matériel (critères morphologiques et de niveau sportif).
- adaptation à l'environnement grâce au choix du terrain utilisé, avec une pondération en fonction de l'altitude (démarche pédagogique de la part du moniteur fédéral)
- adaptation en fonction de l'âge et de la condition physique préalablement évaluée par l'animateur (tests standardisés « ski-forme » spécifique de la FFS).
- carnet de suivi individuel.

## 7.3 Adaptations par publics (terrain, matériel et choix de la discipline) :

- pour les jeunes enfants : précautions vestimentaires et nutritionnelles, une attention toute particulière sur la protection solaire sera apportée.

- pour les femmes enceintes, privilégier les sports de glisse tel que le ski de fond sur terrain facile.

## 8 Protocoles d'activité

### 8.1 Principes généraux

- **Objectif** : évaluer, orienter (selon les tests spécifiques FFS) vers les différentes formes de glisse, mais aussi définir le protocole des séances et le suivi de l'évolution de l'état de forme en cours de saison.
- **Type de pratique** :
  - essentiellement extérieure, sur neige ou hors neige selon saison,
  - mais aussi intérieure, en tenant compte des températures extérieures et ressenties (la durée des séances devant être adaptée à ces paramètres).
  - avec ou sans matériel spécifique
- **Continuité** : plusieurs modalités sont possibles
  - saison complète Sport Santé : préparation automnale, saison d'hiver voire saison d'été (bien adapté par ex pour les clubs urbains, mais aussi pour tout pratiquant) ;
  - programmes à durée limitée (ex : stages sport santé isolés, stage en cours de saison, préparation automnale au ski), à définir en fonction de l'offre des clubs,
  - saisonnier uniquement pendant l'hiver,
  - saison d'été avec offre d'activité estivale associée (marche nordique, vélo, etc).
- **Publics concernés** : publics spécifiques de tous âges, atteints ou non d'une pathologie chronique (voir chapitre 5.)

Les pratiquants sont orientés, non pas en fonction de leur pathologie ni du caractère primaire ou secondaire de la prévention pratiquée, mais en fonction :

- des résultats tests d'évaluations spécifiques FFS (application ski-forme pour smartphone) afin de cibler la condition physique,
- du niveau technique requis, notamment pour le choix de la discipline.
- Les différents protocoles élaborés tiennent compte du niveau de condition physique (déterminé par l'évaluation « ski forme ») et de technique dans chaque discipline : un protocole par niveau.

La mixité des pathologies et l'adaptation des activités en sont la base fondamentale.

Le pratiquant intègre le groupe en fonction de son évaluation « ski forme ». Des tests d'évaluation technique « skis aux pieds » (réalisés par le moniteur fédéral) valident le choix de niveau.

La progression est quantifiée régulièrement et permet au pratiquant d'être dans le groupe le plus adapté.

## 8.2 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (en prévention primaire, secondaire ou tertiaire)

- **Groupe** : 12 personnes maximum
- **Encadrement** : par un MF1 ou MF2 option ski forme (prévention primaire) ou par un coach ski forme (prévention secondaire ou tertiaire)
- **Durée conseillée** : 45 à 150 minutes, selon les disciplines pratiquées
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** : description du déroulé de la séance en groupe
- **Echauffement** (10 à 15 minutes) : sans, puis avec matériel - étirements
- **Corps de séance** (20 à 120 minutes) :
  - Education posturale
  - Jeux coopératifs en situation de ski (fond ou alpin)
  - Séances spécifiques et non spécifiques pour travailler l'ensemble des qualités physiologiques, ces spécificités seront adaptées au public concerné : endurance, résistance, force endurance, force explosive (capacité à déclencher une contraction musculaire maximale en un temps minimum). Celle-ci permet par exemple de réaliser un mouvement alliant détente et un équilibre dynamique (démarrage rapide) C'est le système neuromusculaire qui est sollicité pour stimuler la fréquence d'activation des unités motrices au sein du muscle, ainsi que la coordination intermusculaire (les muscles synergistes), des tests de type saut en longueur adapté peuvent permettre d'évaluer les capacités de la personne. Ces exercices spécifiques et progressifs, peuvent améliorer la performance individuelle et son niveau d'intensité sera adapté (apprentissage qui peut limiter la survenue de chute, de risque lié à un démarrage intempestif par exemple par le développement de qualité physiologique)
- **Retour au calme** (15 minutes), de préférence en salle chauffée : « mise au sec » vestimentaire, relaxation, étirements, réhydratation adaptée.
- **Après la séance** : 5 minutes pour un débriefing.

## 9 Références bibliographiques « santé et ski »

- Shealy, J.E.; Johnson, R.J.; Ettlinger, C.F. On piste fatalities in recreational snow sports in the U.S.J. *ASTM Int.* 2006, 3, 27-34.
- Ruedl, G.; Philippe, M.; Sommersacher, R.; Dünwald, T.; Kopp, M.; Burtscher, M. Current incidence of accidents on Austrian ski slopes. *Sportverletz Sportschaden* 2014, 28, 183-187.
- Langran, M. An Introduction to Snow Sport Injuries and Safety. Available online: <http://www.skiinjury.com/intro> (accessed on 22 June 2014).
- Burtscher, M.; Bodner, T.; Burtscher, J.; Ruedl, G.; Kopp, M.; Broessner, G. Life-style characteristics and cardiovascular risk factors in regular downhill skiers: An observational study. *BMC Public Health*. **2013**, 13, doi:10.1186/1471-2458-13-788.
- Niederseer, D.; Ledl-Kurkowski, E.; Kvita, K.; Patsch, W.; Dela, F.; Mueller, E.; Niebauer, J. Salzburg Skiing for the Elderly Study: Changes in cardiovascular risk factors through

- skiing in the elderly. *Scand. J. Med. Sci. Sports* **2011**, *21*, doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01341.x.
- Narici, M.V.; Flueck, M.; Koesters, A.; Gimpl, M.; Reifberger, A.; Seynnes, O.R.; Niebauer, J.; Rittweger, J.; Mueller, E. Skeletal muscle remodeling in response to alpine skiing training in older individuals. *Scand. J. Med. Sci. Sports* **2011**, *21*, doi:10.1111/j.1600-0838.2011.01338.x.
  - Burtscher, M. Downhill Skiing: A Putative Model of Hypoxia Preconditioning? *J. Clin. Exp. Cardiol.* **2014**, *5*, doi:10.4172/2155-9880.1000347.
  - Burtscher, M.; Bachmann, O.; Hatzl, T.; Hotter, B.; Likar, R.; Philadelphia, M.; Nachbauer, W. Cardiopulmonary and metabolic responses in healthy elderly during a one-week hiking program at high-altitude. *Eur. J. Appl. Physiol.* **2001**, *84*, 379–386.
  - Ryan, R.M.; Weinstein, N.; Bernstein, J.; Brown, K.W.; Mistretta, L.; Gagne, M. Vitalizing ts of being outdoors and in nature. *J. Environ. Psychol.* **2010**, *30*, 159–168.
  - Domaszewska K. et al. Medsportpress, Physiological and biomechanical body reaction in alpine skiers during 7-day training in high mountains. (2010); 5(6); Vol. 26, 267-276
  - Medjedović, A., et al. APES 2 Heart rate during recreational alpine skiing. ( 2012) 1:87-91
  - Burtscher M. and Ruedl Favourable Changes of the Risk-Benefit Ratio in Alpine Skiing. *GInt. J. Environ. Res. Public Health* (2015), *12*, 6092-6097
  - Elmar Aigner, David Niederseer, Wolfgang Patsch, Christian Datz, Erich Müller and Josef Niedbauer Alpine Skiing Improves Copper Imbalance in Untrained Middle-aged Subjects: a randomized controlled trial. *Exp Clin Cardiol* (2014)Vol 20 Issue1 pages 428-438.
  - Stögl T and al. A Comparison between Alpine Skiing, Cross-Country Skiing and Indoor Cycling on Cardiorespiratory and Metabolic Response. *Journal of Sports Science and Medicine* (2016) *15*, 184-195
  - Staniszewski M et al. Influence of a nine-day alpine ski training programme on the postural stability of people with different levels of skills. *Biomedical Human Kinetics*, (2016) *8*, 24–31,
  - Wojtyczek M. et al. Changes in the Balance Performance of Polish Recreational Skiers after Seven Days of Alpine Skiing. (2014) *Journal of Human Kinetics* volume 44, 29-40
  - Niederseer et al. Effects of a 12-week alpine skiing intervention on endothelial progenitor cells, peripheral arterial tone and endothelial biomarkers in the elderly. *International Journal of Cardiology* 214 (2016) 343–347
  - Ruedl et al. Factors Associated with the Perception of Speed among Recreational Skiers.. Conference Paper in *PLoS ONE ISSS* (2015)· March.
  - Kröll J et al. Changes in quadriceps muscle activity during sustained recreational alpine skiing. *Journal of Sports Science and Medicine* (2011) *10*, 81-92

## 10 ANNEXES : néant

# Fédération française de sport adapté

## 1 La fédération

Fédération paralympique<sup>89</sup> permettant de rendre accessible une pratique multisports à toute personne en situation de handicap mental et / ou psychique (quelles que soient ses capacités), en tenant compte de son choix et dans un but d'intégration socioprofessionnelle et environnementale. Cette mission nécessite un encadrement spécifique.

La FFSA s'appuie sur des structures propres (clubs spécifiques FFSA), généralement implantées auprès d'établissements médico-sociaux, mais également sur les clubs « valides » des différentes disciplines, en fonction du degré d'autonomie de ses publics.

Les conseillers techniques des comités départementaux FFSA (majoritairement titulaires d'une licence ou d'un master STAPS APA Santé), sont les interlocuteurs privilégiés pour étudier avec ces publics la pratique qui leur sera la plus adaptée.

La fédération propose plus de 60 disciplines du Sport Adapté, parmi lesquelles 18-20 disciplines avec création d'adaptations du jeu (voir annexe 1).

Siège : 3 rue Cépré - 75015 Paris (Tél. : 01 42 73 90 00)

### 1.1 Quelques chiffres

- 55.000 licenciés
- 1.000 clubs ou structures
- Plus de 120 éducateurs

### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, constituée de médecins, techniciens et bénévoles, est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales. Elle organise un recensement des actions menées sur le territoire national.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération, figurant dans son projet fédéral.

Le **site internet** comporte une page décrivant le programme sport-santé (guide téléchargeable) (<http://www.ffsa.asso.fr/6156-comite-federal-sport-sante>)

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

### 1.4 Description du public spécifique à la fédération

Population hétérogène de personnes en situation de handicap mental et / ou psychique (quelles que soient leur autonomie, leurs capacités, leur lieu de vie (établissement médico-social ou dans leur famille ou en hébergement classique) et la présence ou non de comorbidité).

- 2 formes de handicap :

<sup>89</sup> Pour certaines disciplines

- handicap mental (déficience intellectuelle ou retard mental – QI < ou = 75) d'origine génétique, périnatal ou acquis : plus ou moins important, associé à des limitations dans le comportement adaptatif (difficultés à s'adapter dans les champs de la communication, la socialisation, l'autonomie et la motricité), mesurées par l'échelle adaptative de Vineland. Parfois associé (notamment pour la trisomie 21 ou les personnes polyhandicapées), à un retard psychomoteur, des troubles du schéma corporel, des difficultés d'apprentissage ou d'accès à l'imaginaire, des troubles du développement sensoriel, de la mémoire, des troubles moteurs, une hypotonie musculaire et une hyperlaxité articulaire.

La déficience intellectuelle peut être compliquée de troubles psychiques qui viennent aggraver le niveau du handicap.

- handicap psychique : la maladie mentale peut générer des incapacités cognitives et métacognitives qui s'expriment dans l'autonomie, la socialisation, la communication, la motricité. Les conduites sont parfois difficiles à comprendre par l'entourage, du fait de troubles des mécanismes de la pensée, de l'affectivité, du comportement ou de la conduite (anhédonie, difficultés motivationnelles,...).
- 3 groupes d'âges
  - jeunes (< 21 ans)
  - adultes (21-55 ans)
  - avançant en âge (> 55 ans)
- 4 niveaux de déficiences (léger / moyen / sévère / profond)

Les personnes en situation de handicap (PESH) sont identifiées dans les publics à besoins particuliers<sup>90</sup> du fait que :

- elles sont souvent en situation de grande sédentarité<sup>91</sup>, de déconditionnement
- elles ont besoin d'être accompagnées (difficultés d'appropriation et de compréhension des messages de santé, de gestion des médicaments)
- il s'agit souvent de personnes dont le vieillissement intervient de manière plus précoce.<sup>92</sup>

Autres caractéristiques de ces publics à prendre en compte :

- liées à des problématiques de santé spécifiques avec risque majoré du fait
  - d'une santé moins bonne que la majorité de la population avec, à âge égal, des comorbidités plus fréquentes et / ou des malformations liées à la pathologie, à l'étiologie ou aux conséquences du handicap (notamment pathologies cardiologiques associées à la trisomie 21, troubles de l'équilibre et troubles sensoriels, forte proportion de surpoids, déséquilibre alimentaire)

<sup>90</sup> INSTRUCTION N° DS/DSB2/SG/DGS/DGCS/2012 /434 du 24 décembre 2012

<sup>91</sup> Recommandations du plan Obésité 2010-2013

<sup>92</sup> Rapport de M. Patrick Gohet -28 nov 2013

- de thérapeutiques médicamenteuses fréquentes influant sur les comportements et pratiques physiques, notamment les thérapeutiques antiépileptiques, anxiolytiques et neuroleptiques ou antipsychotiques<sup>93</sup>
- liées aux capacités cognitives et relationnelles :
  - problématique d'appropriation des messages et de compréhension des consignes
  - difficultés relationnelles (handicap psychique)
  - la nécessité d'un accompagnement (absence de motivation, angoisse d'aller vers une activité nouvelle, difficultés relationnelles, difficultés dans les actes de la vie quotidienne, à se déplacer de manière autonome) complique l'accessibilité aux activités physiques et sportives
- liées au mode de vie :
  - hébergés essentiellement en établissement médicosocial. Ils peuvent néanmoins avoir leur propre autonomie de vie (appartement et suivi en HDJ ou CMP), mais peuvent alors être isolés et en rupture sociale (handicap psychique)
  - principe de compensation du handicap et projet de vie intégrant le handicap - public le plus souvent sous curatelle ou tutelle

On peut répartir cette population en 3 groupes pour lesquels les modalités de pratiques d'APS différeront :

- PESH actifs (en ESAT ou en poste adapté en entreprise) :

L'objectif est d'optimiser et de maintenir le plus longtemps possible leurs activités.

Ces publics correspondent au niveau 1 de pathologie (pouvant bénéficier d'une pratique d'APS adaptée de type loisir, ou « Sport santé pour tous », sans précaution particulière ou avec des précautions limitées).

Les difficultés cognitives et relationnelles rendent la pratique en milieu dit « ordinaire » difficile et une phase de reprise d'activité via les activités proposées par la FFSA permet éventuellement dans un second temps la pratique en milieu ordinaire.

- PESH sédentarisés mais aptes aux AVQ (actes de la vie quotidienne) :

L'objectif est d'améliorer leurs capacités et de les maintenir le plus longtemps possible en activité.

Ces publics correspondent au niveau 2 de pathologie (pouvant bénéficier de programmes d'APS de type « Sport Santé pour public spécifique », nécessitant certaines précautions particulières).

- PESH lourdement handicapées avec déficiences sévères :

L'objectif est de maintenir et de développer leurs capacités, même minimales.

Il s'agit de publics fragiles (niveau 3) pour lesquels une activité physique ne pourra s'envisager qu'en milieu spécialisé (compatible avec l'encadrement

<sup>93</sup> Un guide de précautions pour la pratique des APS par des PESH ayant des traitements psychotropes est en cours de finalisation

en centres médicalisés par des éducateurs sportifs ayant une formation spécialisée).

## 2 Description d'une discipline sportive adaptée à cette population : exemple de la marche santé

En illustration, la marche a été choisie parmi les différentes pratiques de la fédération de sport adapté car c'est une activité naturelle qui peut être pratiquée par presque tous les publics de la fédération. C'est donc une activité physique et sportive (APS) de premier accès.

Elle est en outre le signe le plus observable de l'équilibre et de la vitalité des personnes.

Outre les bienfaits habituels de toute activité physique et sportive pour la santé, elle permet, particulièrement pour ces publics :

- la prévention de la perte d'autonomie et le maintien des capacités nécessaires dans les actes nécessaires de la vie quotidienne ;
- le maintien et le développement de l'intérêt et des échanges vers le monde extérieur, de la curiosité envers la société qui les entoure, luttant ainsi contre l'isolement ;
- la création de lien social avec les autres pratiquants ;
- le maintien et le renforcement des liens familiaux (par l'organisation régulière de rassemblements de marche avec la participation des familles).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale ou malvoyant
- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : des adaptations sont possibles en cas de handicap moteur
- fragilité osseuse : indifférente
- capacités cognitives : déficience modérée ou sévère
- équilibre : normal ou troubles modérés
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : +
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : ++
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : +

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée
- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée, sollicitant essentiellement les groupes musculaires des membres inférieurs
- sollicitation mécanique du squelette : modérée

## 2.4 Espaces de pratique : en extérieur

## 2.5 Matériel spécifique : chaussures de randonnée

## 2.6 Coût individuel annuel

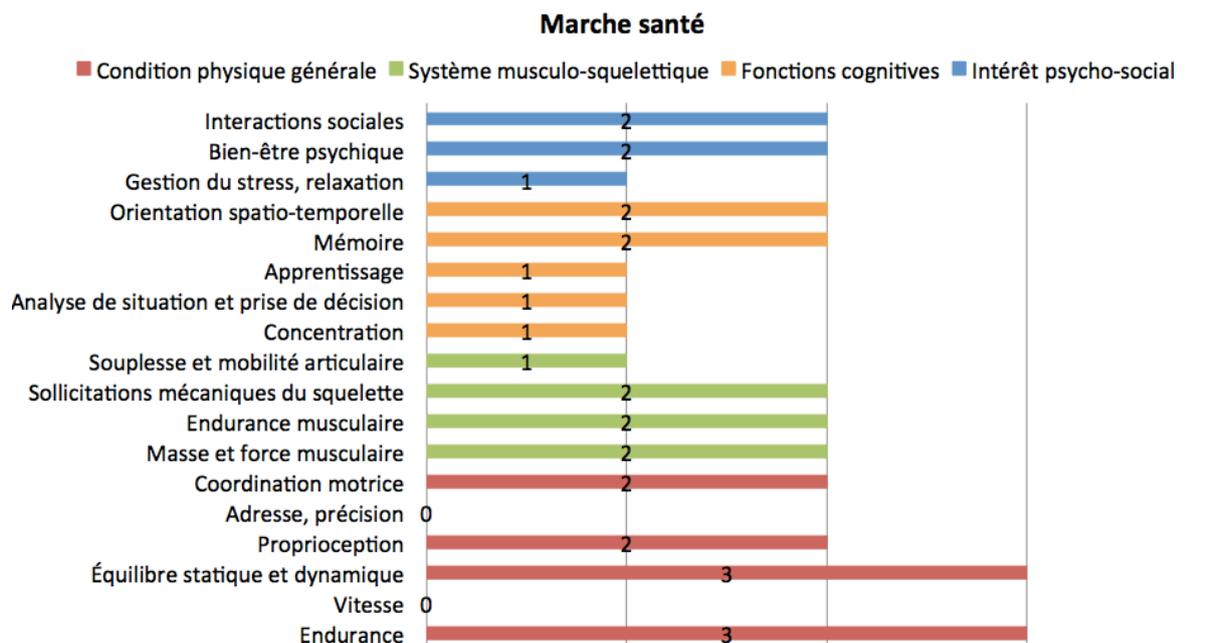
- licence 31€
- cotisation variable selon l'association et le type d'activité
- matériel varié selon activité

## 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

La pratique d'une APS par les publics de la FFSA apporte une amélioration dans 4 grands domaines :

- la qualité de vie
- la condition physique
- les capacités cognitives et métacognitives
- le lien social

Elle participe en outre à la prévention des pathologies chroniques liées à la sédentarité et à l'inactivité, ainsi qu'à la prévention des rechutes des pathologies psychiatriques.



La marche ne sollicite pas le haut du corps, sauf en cas de pratique de marche nordique.

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

A condition d'un encadrement compétent, connaissant bien ce public et capable d'adapter la pratique en fonction des recommandations médicales, il existe moins de risques à la pratique qu'au maintien de la sédentarité.

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>94</sup>
- Maladies mentales en phase aiguë ou insuffisamment stabilisées (notamment épilepsie) ;
- L’avis du cardiologue est nécessaire si malformation cardiaque opérée ;
- Le plongeon est contre-indiqué en cas de malformation axo-atloïdienne chez les personnes trisomiques 21.

## 5 Publics cibles pour les protocoles

La fédération propose pour ce public spécifique des actions sport santé et des programmes de prévention :

- Sélective (tenant compte du risque de la maladie, de la déficience mentale et du handicap psychique)
- Et indiquée (suivant les signes d’appel et les pathologies à prendre en charge)

L’objectif majeur est de rendre la pratique accessible à un public qui en est éloigné ou peu compliant.

### 5.1 Prévention primaire : prioritaire

Jeunes et adultes, sédentaires ou actifs pouvant bénéficier d’une pratique d’APS de type loisir sans précaution particulière ou avec des précautions limitées, ayant fait l’objet d’un contrôle médical (voir certificat médical multisports de la FFSA en annexe).

Avec ce public, presque toutes les activités physiques et sportives adaptées peuvent être proposées. Il faudra choisir en fonction des désirs et des capacités de chacun, en évitant ce qui dans l’activité pourrait être angoissant pour la personne.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire avec un suivi médical régulier et des recommandations. Le certificat médical précisera les restrictions éventuelles et les activités physiques déconseillées.

- Publics accessibles aux pratiques d’APS sous réserve d’ajustements particuliers :
  - Enfants, adolescents ou adultes présentant :
    - soit une déficience intellectuelle à laquelle peuvent être associés des handicaps physiques ou sensoriels (personnes polyhandicapées) ;
    - soit des troubles psychiques.
  - PESH mental ou psychique (souvent sédentaires et déconditionnés) ayant différents niveaux de capacités et de pathologie :
    - jeunes sédentaires en surpoids ou obèses : niveau 1 et 2
    - adultes sédentaires en surpoids ou obèses : niveau 1 et 2
    - adultes atteints de diabète de type 2 : niveau 1
- Publics pour lesquels une activité physique ne pourra s’envisager qu’en milieu spécialisé, avec suivi médical rapproché :

<sup>94</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- PESH atteints d'un diabète de type 2 de niveau 2 ou 3
- PESH présentant un syndrome de Prader Willi de niveau 2 ou 3

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives adaptées, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, renforcement positif, détente)
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.

- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
  - réduction des complications micro-vasculaires / neuropathies (DT2) ;
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie ;
  - amélioration des fonctions cognitives :
    - cognitions froides (attention, concentration, mémoire et orientation temporo-spatiale) ;
    - métacognitions (apprentissage et réalisation de tâches complexes, analyse et prise de décisions) ;
    - sociales (capacités aux interactions sociales).
  - amélioration des troubles du comportement ;
  - participation à la réduction des conduites addictives (notamment alcool, tabac et cannabis chez les personnes en situation de handicap psychique).

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (multi-activités - voir en annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant ayant connaissance des traitements psychotropes prescrits (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>95</sup> ;
- ECG systématique en cas de traitement psychotrope ;
- Vigilance pour les trisomies 21 (recherche d'une cardiopathie associée et échographie cardiaque en cas de signe d'alerte à l'examen, recherche d'une instabilité axis / atlas, examen des pieds).

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;

<sup>95</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- protection contre le froid et l'exposition solaire si pratique en extérieur (d'autant plus qu'il y a un traitement par psychotrope, qui renforce le risque de photosensibilisation).

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>96</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
- particularités liées aux traitements :
  - psychotropes (antipsychotiques et neuroleptiques) :
    - ECG recommandé (recherche de bradycardie et QT augmenté) ;
    - connaître le risque de potentialisation par l'alcool ;
    - photosensibilisation.
  - anti-comitiaux : pas de contre-indication spécifique (le risque est lié à l'épilepsie si elle est mal contrôlée) ;
- encadrement formé à l'accueil spécifique de ces publics (accompagner vers l'autonomie, l'éducateur signalera tout changement de comportement à l'équipe soignante) ;
- en cas d'activité nautique chez une personne à risque de crise comitiale : renforcement de la surveillance (bonnet de couleur, consignes de rester près des bords) et éviter les changements de température brutaux ;
- trisomie 21 : prescription de semelles orthopédiques si effondrement de la voûte plantaire.
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - trouble psychique aigu ;
  - douleurs thoraciques ;

<sup>96</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes ;
- choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- les adaptations sont possibles grâce à chacune des étapes de mise en œuvre du programme, afin de proposer un projet individualisé et adapté aux potentialités et désirs de la personne et de permettre une augmentation de l'autonomie :
  - 1- Repérage, indication, accompagnement, avec contractualisation tripartite (personne en situation de handicap, famille ou établissement, professionnel en charge de l'accompagnement du programme.
  - 2- Evaluation initiale formalisée et mise en pratique par des professionnels diplômés
  - 3- Evaluation formalisée des bénéficiaires pour le participant
- l'évaluation permet de définir un profil, un niveau d'intensité, une fréquence de la pratique, une pédagogie, une prise en compte des caractéristiques singulières de la personne concernée en lui proposant un programme « Bouger avec le sport adapté » motivant, qui puisse être pérenne.
  - **évaluation de l'activité physique journalière** : inactif, actif faible, modéré, très actif (questionnaire d'activité physique de Ricci Gagnon et évaluation des actes de la vie quotidienne (AVQ), podomètre pour évaluer le nombre de pas journaliers (inactif si < 3000 pas / jour en AVQ)
  - **tests de condition physique** :
    - 5 tests de condition physique pour déficients intellectuels (DI) sévères (test get up and go adapté, test équilibre, test souplesse (cerceau), test souplesse et préhension (ballon), test mnésique)
    - tests de condition physique avec profil de forme pour DI légers auparavant actifs (ex : anciens travailleurs en ESAT) : équilibre statique sur une jambe, flexion du tronc, force de préhension, test debout–assis de résistance des cuisses, test 6 mn marche, questionnaire Q-AAP.
  - **évaluation médicale du risque à la pratique et de suivi** (pluridisciplinaire pour ce public) :
    - bilan médical complet à la recherche d'une contre-indication ou d'une indication restrictive avec des recommandations spécifiques en fonction d'éventuelles pathologies associées ;

- examens complémentaires pouvant être demandés, selon les signes d'appel (ECG effort, exploration respiratoire et métabolique)
- rappel des règles d'hygiène de vie, conseils de pratique ;
- indicateurs de santé à suivre (poids, taille, indice de masse corporelle (IMC), tour de taille, glycémie).

## 8 Protocoles d'activité

L'accompagnement par les structures fédérales territoriales permet la rédaction de programmes sport-santé intégrés au projet d'établissement, avec des passerelles vers une pratique fédérale.

Mise en place d'un programme individualisé, accompagné (aidant) et coordonné (éducateur sportif formé) suivant des recommandations médicales d'activité physique (tenant compte des particularités en fonction de la déficience, des motivations et des capacités de chacun), avec l'aide du carnet de suivi « Bouger avec le sport adapté ».

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance marche-santé pour le sport adapté

Les séances de marche sont réalisées sur un parcours adapté aux capacités singulières des personnes et accompagnées de conseils simples et compréhensibles. Les parcours peuvent varier d'un kilomètre à plusieurs dizaines de kilomètres. L'accent est mis sur la régularité et sur le suivi individualisé de chaque participant en fonction de ses souhaits, de sa motivation et de ses capacités.

- **Objectif** : donner du sens à cette demande d'effort et entretenir la motivation afin que la PESH s'approprié cette activité au long terme pour améliorer sa santé.
- **Sensibilisation** des professionnels et / ou des familles préconisée préalablement
- **Public** : PESH sédentaires et / ou présentant une pathologie chronique métabolique stabilisée
- Evaluation initiale et suivi individualisé (voir ci-dessus) : utilisation du carnet de suivi « Bouger avec le sport adapté ». Un référent sera en charge du suivi (famille ou éducateur, en lien avec un professionnel du sport adapté) et le projet individuel sera réajusté en fonction de la tolérance à l'effort, des indicateurs de santé et de l'objectif à atteindre.
- **Séance en groupe** (entretient la motivation et les échanges)
- **Durée** conseillée : 40 minutes (30 minutes au début) – dans le respect des recommandations en fonction de l'âge
- **Fréquence** : 3 à 5 séances par semaine (progressivité)
- **Avant le début de la séance** : pour ce public la répétition des consignes est indispensable
  - vérifier systématiquement si le matériel est adapté (chaussures – y compris pointure, chaussettes, vêtements, lunettes, chapeau,...)
  - responsabilisation et auto-évaluation des progrès : apprentissage à l'utilisation du podomètre et à l'utilisation du carnet de suivi
  - réglage du podomètre +/- du cardio-fréquence-mètre (si tolérance par le sportif)
  - rappel concernant la respiration (calée sur le rythme de marche)

- en cas de diabète : accompagnement à la surveillance glycémique (avant et après la séance), surveillance des pieds
- **Echauffement** : commencer et terminer la séance par une marche de faible intensité (au moins 10 minutes)
- **Corps de séance** :
  - progressivité des objectifs de marche : au début 3000 pas / jour pour le senior, 5000 pour l'adulte, pour atteindre 10000 à 12000 pas / jour ;
  - varier les espaces de pratique (pour entretenir la motivation), la nature du terrain (pour stimuler l'équilibration), utiliser la marche nordique (si les capacités des personnes le permettent, afin d'augmenter la dépense énergétique) ;
  - favoriser les aspects ludiques (ex : parcours photo, disc-golf, marche canine,...) ;
  - rappeler la nécessité de boire avant d'avoir soif, par petites gorgées, durant tout le temps de la marche, tous les 1/4h et selon chaleur ;
  - intensité : de modérée à élevée - évaluée par l'échelle de Borg modifiée : de 5 à 8 ;
  - activité marche de type « entraînement intermittent » (si l'évaluation initiale le permet) : permet de stimuler les fonctions cardio-respiratoires et musculaires ;
  - alternance de marche rapide (à 110 % de la vitesse du test de 6 minutes de marche active) et de marche plus lente (récupération) ;
  - variation de l'effort fourni en utilisant les aspects ludiques et les variations du relief des parcours (éviter les changements de rythme brutaux au début de la reprise d'activité chez des personnes sédentaires).
- **Retour au calme**
- **Après la séance** : ressenti (effort, souffle,...), carnet de suivi (indications podomètre, projections et réajustements)

## 8.2 Activités physiques complémentaires à un travail « de type aérobie » en sport adapté

### 8.2.1 Renforcement musculaire : musculation douce en séance collective de préférence

- Le déconditionnement physique est un risque majoré pour les PESH mental et / ou psychique. Une évaluation préalable de la musculation à proposer sera proposée, ainsi qu'un accompagnement et un suivi adaptés.
- **Durée** conseillée : 45 minutes
- **Fréquence** : 2 séances par semaine (jours non consécutifs) – 3 pour les jeunes obèses
- **Intensité** de 5 à 8 (sur échelle analogique de 1 à 10)
- **Corps de séance** :

- **Support** : gym au sol, taïchi chuan, yoga, soulèvement de poids (bande élastique lestée, haltère ou petite bouteille d'eau pour débiter) ;
- 1 exercice avec 8 à 10 répétitions par groupe musculaire (travail de 8-10 groupes musculaires majeurs : avant-bras, bras, épaules, cuisses) - soit au total une centaine de mouvements.

#### 8.2.2 Assouplissements :

- Exercices de souplesse (jambes, tronc, nuque) 2 fois 10 minutes /semaine en dehors des journées sans travail de force, travail en isométrie des membres supérieurs avec ballon, des cuisses (ballon mousse), exercices de manutention...

#### 8.2.3 Travail d'équilibre et de posture : essentiel pour diminuer le risque de chute :

- marche sur une ligne tracée au sol, yeux ouverts ou fermés, franchir des plots quotidiennement en introduction des séances aérobie ;
- prendre différentes postures, changer de posture, se relever du sol ...
- proposer différents ateliers d'entraînement quotidiennement

### 8.3 Protocole pour l'accueil de PESH avec déficience intellectuelle sévère

- **Corps de séance** : activités motrices (parcours orientés, parcours moteurs)
- **Consignes** :
  - utiliser un langage simple, s'assurer que le message est compris
  - ne pas hésiter à solliciter

### 8.4 Protocole pour l'accueil de PESH psychique :

- **Consignes** :
  - Pour les troubles psychiques l'éducateur doit rester calme, accepter la personne telle qu'elle est, et surtout observer.
  - Pour les troubles du comportement : faire admettre les normes sociales et proposer des situations socialisantes.

### 8.5 Protocole pour l'accueil de PESH vieillissantes : travail sur la perte d'autonomie

## 9 Références bibliographiques « santé et sport adapté »

Pas de références connues.

## 10 ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 Liste des disciplines avec adaptation de jeu

### 10.2 Annexe 2 Certificat médical de non contre-indication multisports de la FFSA

## **Annexe 1 : Liste des disciplines avec adaptation de jeu au sein de la FFSA**

Activités motrices

Sport adapté jeunes

Athlétisme Sport Adapté

Badminton Sport Adapté

Basket-ball Sport Adapté

Equitation Sport Adapté

Escalade Sport Adapté

Football et futsal Sport Adapté

Handball Sport Adapté

Judo Sport Adapté

Kayak Sport Adapté

Lutte Sport Adapté

Natation Sport Adapté

Pétanque Sport Adapté

Ski Sport Adapté

Sport boules Sport Adapté

Tennis Sport Adapté

Tennis de table Sport Adapté

Tir à l'Arc Sport Adapté

VTT Sport Adapté

Annexe 2 : Certificat médical de non contre-indication multisports de la FFSA



**FEDERATION FRANCAISE DU SPORT ADAPTE  
SAISON SPORTIVE 2014/2015**

**CERTIFICAT MEDICAL ANNUEL DE NON CONTRE-INDICATION  
A LA PRATIQUE DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES  
(En SPORT ADAPTE) - Durée de validité : 1 an  
{Obligatoire pour la délivrance d'une licence sportive}**

N.B. : **Ce document ne doit pas être envoyé à la FFSA, mais conservé par le club**, la participation aux compétitions sportives est subordonnée à la présentation de la licence sportive portant attestation de la délivrance d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique sportive en compétition. (articles L.231-2 - L. 231-3 du Code du Sport)

N° de licence : ..... N° Affiliation du Club .....  
(à compléter après délivrance)

Je soussigné(e), Docteur .....

certifie, après avoir examiné Mme, Mile, Mr .....

né(e) le .....

qu'aucun signe d'affection cliniquement décelable, ce jour, ne contre indique la pratique :

**A. des activités physiques et sportives adaptées (secteur non compétitif)\***  
avec participation possible à des manifestations d'activités motrices, de sport loisir et de sport pour tous\*

**B. des compétitions sportives adaptées\***  
[\*rayer la mention inutile]

**dans les disciplines suivantes : (rayer uniquement les disciplines contre-indiquées)**

<u>SPORTS INDIVIDUELS</u>	<u>SPORTS D'EQUIPE</u>	<u>SPORTS D'OPPOSITION</u> <u>ACTIVITES DUELLES</u>	<u>ACTIVITES ET</u> <u>SPORTS de NATURE</u>
Athlétisme et Cross	Basket-Ball	Badminton	Canot-Kayak
Aviron - Cyclisme / VTT	Football	Boxe Anglaise - Boxe Française	Equitation
Frisbee - Golf - Gymnastique	Handball	Escrime	Escalade
Activités Physiques d'Expression	Hockey/Gazon	Judo - Karaté - Taekwondo	Randonnée Pédestre
Natation - Pétanque	Rugby	Lutte	Raquettes Neige
Sports boules - Sports de quilles	Volley-Ball	Pelote Basque	Spéléologie - Ski
Patinage sur glace - Roller skating		Tennis	Ski Nautique
Tir à l'Arc		Tennis de Table	Surf - Voile
Autres : .....			

Restrictions ou remarques éventuelles : .....

.....

.....

Fait à ..... le ..... Signature et cachet du médecin :

## Fédération française des sports de glace

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique comportant **10 disciplines** (voir ci-dessous) et plusieurs types d'activité :

- Disciplines d'expression : patinage artistique, danse sur glace, ballet, patinage synchronisé
- Disciplines d'adresse, de vitesse et de descente : short track, bobsleigh, luge, skeleton, curling, free style

Siège : 41, 43 rue de Reuilly – 75012 Paris (Tél : 01 43 46 10 20)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 24.786 licenciés
- 162 clubs

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 6 membres (médecins, kinésithérapeute, ostéopathe, psychanalyste, techniciens, DTN et bénévoles), est en lien avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2014 et le Sport-santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** (<https://ffsg.org>) élabore actuellement une page d'information sur le Sport-santé.

#### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2. Description des disciplines

Les sports de glace comportent des disciplines variées à dominante d'expression, d'adresse ou de vitesse. Parmi celles-ci, seules les disciplines suivantes sont proposées dans un cadre de sport-santé :

- Le **patinage artistique** est une discipline très complète associant art et sport, puisque la recherche de l'élégance, le désir de plaire et l'esthétique comptent tout autant que les aspects « technique » et « athlétique ». Il se pratique en solo (hommes et femmes) et en couples. Il comprend des sauts, pirouettes, séries de pas, attitudes et, pour la discipline « couple », des portés. En compétition, il comporte un programme court et un programme long.

Le patinage artistique peut être commencé à tout âge et pratiqué à tous les niveaux, loisir ou compétition. Dès l'âge de 4 ans, les "baby" peuvent commencer sous forme de jeux de glace.

- La **danse sur glace** est devenue beaucoup plus athlétique et sportive. Elle se pratique habituellement en couple mais la pratique solo est possible. Elle comprend les danses imposées (pas et rythme sont imposés), des séries de pas, des pirouettes,

des « twizzles » (rotations en se déplaçant), des attitudes et des portés (en couple). En compétition, elle comporte un programme court et un programme long.

- Le **patinage artistique synchronisé** est une discipline collective, le groupe de 12 à 20 patineurs devant patiner à l'unisson tout en exécutant des cercles, des blocs, des lignes, des roues et des intersections au rythme de la musique. En compétition, elle comporte un programme court et un programme long.
- Le **ballet sur glace** est une chorégraphie recherchant harmonie et équilibre, créatrices d'émotion. Il comprend des éléments de patinage artistique, de danse sur glace et de patinage synchronisé. En compétition, il comporte un programme court et un programme long.
- Le **curling** est une discipline très tactique et technique. Elle consiste à faire glisser une pierre (20 kg) sur une piste de glace, afin qu'elle s'arrête au plus près d'une cible (appelée maison). Ce jeu exige de l'adresse, de la stratégie, de la finesse et de la concentration, dans un esprit de fair-play (un vrai curleur préférera perdre plutôt que de gagner malhonnêtement). L'esprit du curling exige ainsi sportivité, respect, amitié et conduite honorable. On commence généralement le curling vers l'âge de 12 ans, et celui qui y a goûté le pratique bien souvent toute sa vie (le plus vieux pratiquant Français a 91 ans !).
- Le **short track** est une discipline de patinage de vitesse sur une piste circulaire (sprint sur glace). Etant donné ses fortes composantes statique et dynamique, elle ne pourra pas être proposée à tous les publics.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : normale
- audition : normale ou malentendant
- capacités à l'effort maximal : non (sauf short track)
- handicap moteur : absent, mais des adaptations sont possibles en fonction du handicap
- fragilité osseuse : absente
- capacités cognitives (lucidité) : normales ou déficience modérée
- équilibre : normal
- comportement : normal

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++ (la pratique, même si elle est individuelle, se fait au sein d'un groupe. Dans les disciplines de patinage synchronisé, de ballet et de curling, les interactions dans le groupe sont fortes).
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : + à +++ (curling)

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à très intense

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), les sports de glace sont classés :*

- 2B (composantes dynamique moyenne et statique moyenne) pour le patinage artistique, la danse sur glace et le patinage synchronisé
- 3A (composantes dynamique faible et statique forte) pour le bobsleigh, la luge et le skeleton
- 3C (composantes dynamique forte et statique forte) pour le short track et le free style
- 1A (composantes dynamique faible et statique faible) pour le curling

- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense

Dans les disciplines de patinage, les muscles des membres inférieurs sont très sollicités (quadriceps, ischio-jambiers, triceps suraux,...), surtout en chaîne cinétique fermée mais également à un moindre degré en chaîne cinétique ouverte. Les muscles du tronc (spinaux et abdominaux) sont très sollicités pour assurer le maintien et l'équilibre (travail en gainage). Les sollicitations proprioceptives sont très importantes au niveau du tronc et des membres inférieurs. On peut distinguer une phase de propulsion (les poussées) et une phase d'explosivité lors des sauts.

Les muscles des membres supérieurs sont essentiellement sollicités en curling (poussée) et dans les disciplines de descente (non proposées en sport-santé).

- sollicitation mécanique du squelette : modérée à très intense (membres inférieurs et rachis).

Les sollicitations peuvent être importantes au niveau du rachis, en particulier lombaire, si le positionnement du tronc est incorrect. Les impacts des arrivées de saut (en patinage artistique) et le maintien en flexion prononcée des chevilles et genoux (en danse sur glace) peuvent être délétères sur les éléments péri-articulaires et musculo-tendineux des membres inférieurs, surtout en période de croissance.

## 2.4 Espaces de pratique

- en patinoire couverte (dimensions maximum 60m x 30m) sur glace artificielle le plus souvent, quelquefois en patinoires d'extérieur ;
- il existe une pratique sur glace synthétique (sans pratique compétitive) ;
- des séances de PPG (préparation physique générale) hors glace sont organisées dans la majorité des clubs.

## 2.5 Matériel spécifique

- pour la pratique de loisir le matériel est fourni par les clubs ;
- pour les activités sur glace : vêtements ajustés, chauds et confortables, gants, casque ;
- patins spécifiques à la pratique de ces disciplines (différents des patins de patinage de vitesse et de hockey sur glace), comprenant une bottine et des lames (les lames peuvent être différentes selon la pratique du patinage artistique ou de la danse sur glace) ;
- pour la préparation physique hors glace : vêtements confortables, chaussures de sport adaptées, tapis de sol, élastiques, poids légers, corde à sauter, swiss - ball....
- pour le curling : patins à glace ou chaussures adaptées à la glace, pierre, balai.

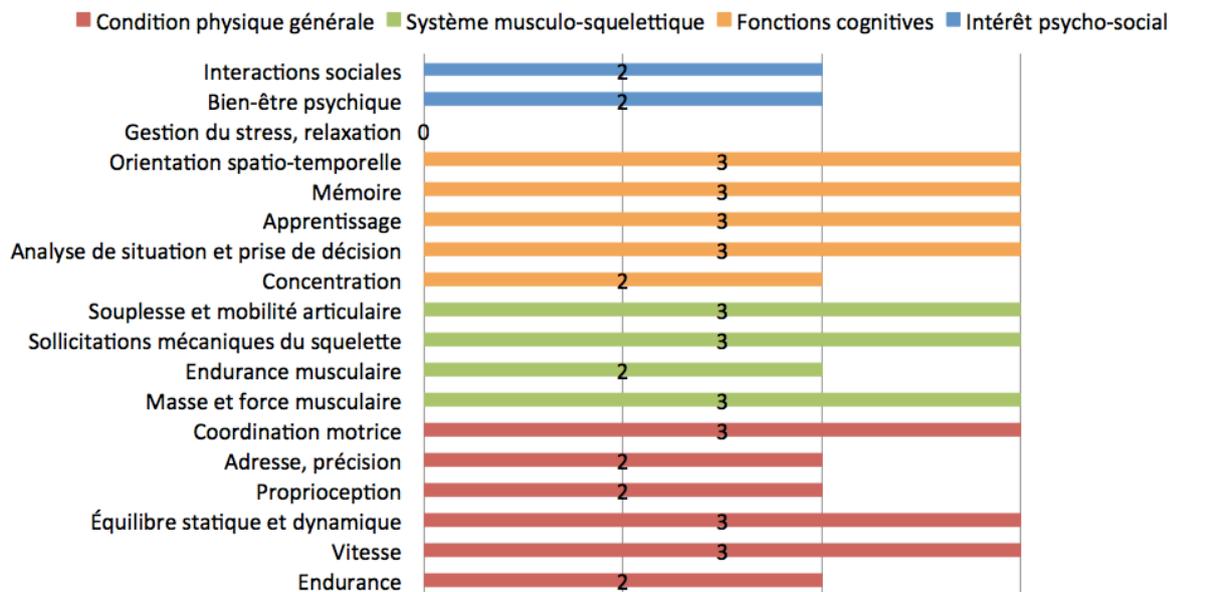
## 2.6 Coût individuel annuel

Il est très variable d'un club à l'autre (patinoires publiques ou privées, gestion municipale, privée,...) et lié en grande partie au coût de fabrication et de maintien de la glace.

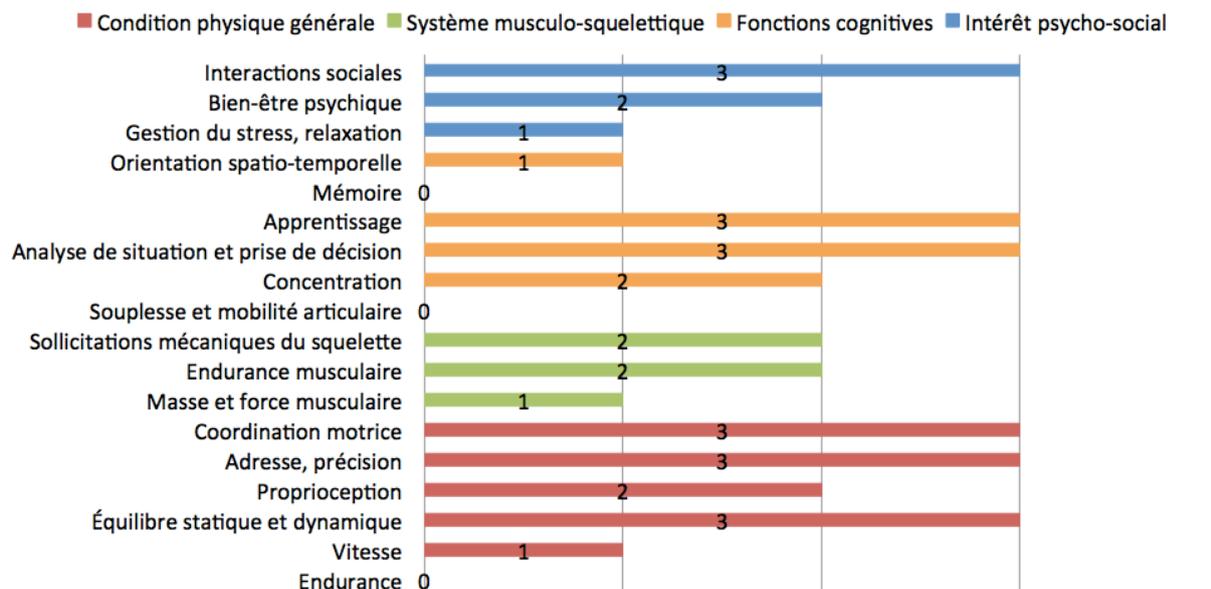
- licence : environ 40 € (70 € pour une licence « compétition »)
- cotisation (estimée pour une pratique de 3 heures par semaine sur 30 semaines par an) : entre 520 et 740 €.

## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

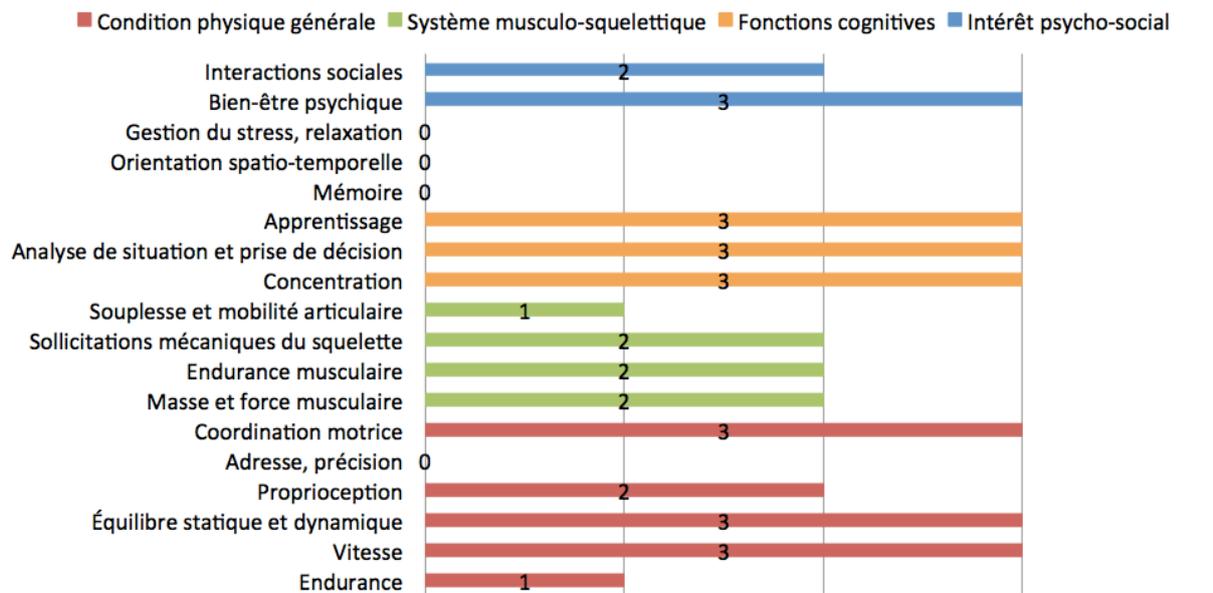
### Patinage artistique, synchronisé et danse sur glace



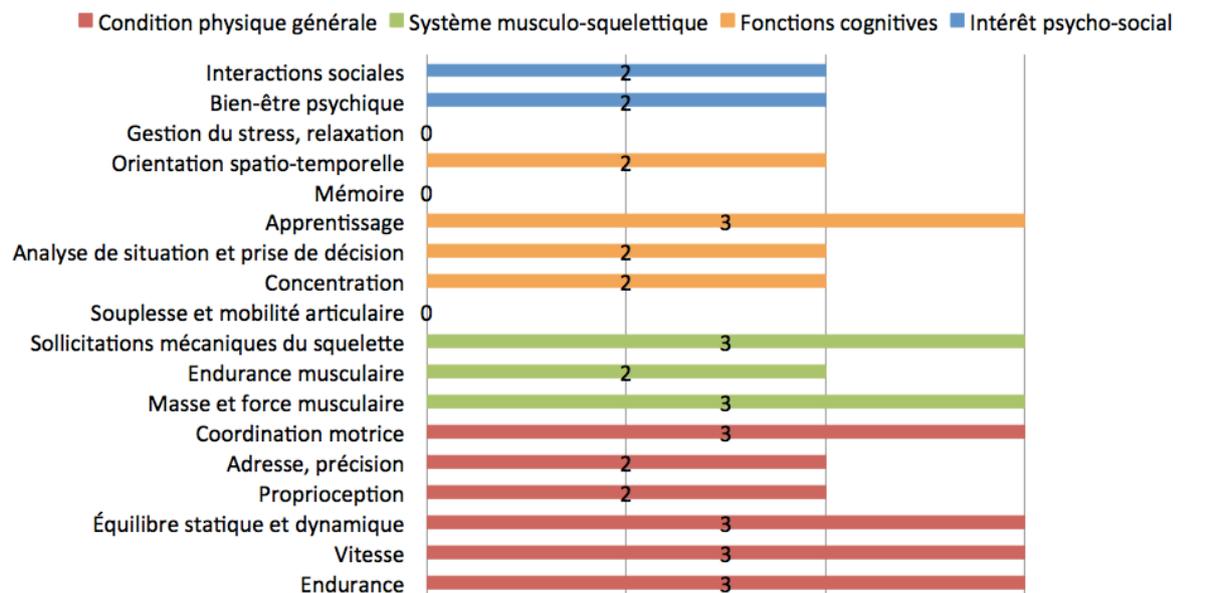
### Curling



### Bobsleigh, luge et skeleton



### Short track



Particularités selon les disciplines :

- patinage artistique : qualités physiques (équilibre, coordination, souplesse et force), sensibilité artistique (créativité, expression, sens du rythme, interprétation), résistance au stress et valeurs (travail, persévérance)
- ballet : esprit de groupe, jeu avec l'espace, bien-être physique, social et mental.
- curling : optimisation de l'espace, socialisation et esprit d'équipe, bien-être physique, social et mental.

Particularités selon les personnes :

- la vitesse est moins importante pour les personnes déconditionnées ou malades (2 et non 3).

## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- risque fréquent de collisions et de chutes (en tenir compte pour les porteurs de pacemakers), avec les conséquences sur l'appareil locomoteur ;

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>97</sup>
- cancer métastatique
- contre-indications liées à l'environnement froid et humide :
  - .1 AOMI grade III
  - .2 asthme sévère
- contre-indications liées au risque de collision et de chute :
  - .1 épilepsie et risque de traumatisme crânien en cas de chute (si bonne maîtrise technique seule l'épilepsie mal équilibrée est une contre-indication)
  - .2 ostéoporose à risque fracturaire
  - .3 pathologie vestibulaire, troubles de l'équilibre
  - .4 fistules A/V et insuffisance rénale grave ; insuffisance hépatique avec trouble de la coagulation, coagulopathies
- contre-indications liées à l'altitude (selon lieu de pratique)

## 5. Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveaux 1 et 2

##### 5.2.2.2 Obésité : niveaux 1 et 2

#### 5.2.3 Cancers : en rémission

##### 5.2.3.1 Cancer de la prostate

##### 5.2.3.2 Cancer du colon

##### 5.2.3.3 Cancer du sein

#### 5.2.4 Maladies cardio-vasculaires

<sup>97</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

#### 5.2.4.1 HTA de niveau 1 (et niveau 2 après bilan systématique à la recherche de contre-indications)

### 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;

- prévention de la reprise de poids.
- amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire.
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire et spécifique santé loisir ou compétition (comprenant un guide d'entretien et d'examen médical ainsi que des conseils et restrictions), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>98</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid (froid humide) et l'exposition solaire (en cas de pratique extérieure).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (adaptée à l'effort et à la température) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>99</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :

<sup>98</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>99</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)
- l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;
  - palpitations ;
  - malaise ;
  - vertige ;
  - hypoglycémie ;
  - fatigue inhabituelle ;
  - dyspnée inhabituelle ;
  - céphalées brutales ;
  - douleurs rachidiennes.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptation de l'intensité ;
- adaptation du type d'exercice (glisse plus que sauts et pirouettes, pas de poussée en bobsleigh) ;
- adaptation de la durée en fonction des signes de fatigue ;
- adaptation de la taille du terrain (demi-patinoire ou espace défini).

## 8. Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Objectifs** : bien – être et épanouissement personnel, gain de masse musculaire, correction de la posture, renforcement de l'équilibre, amélioration de l'endurance cardiorespiratoire
- **Durée** conseillée : 1h30 à 2h
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **Echauffement** : débute par un échauffement hors glace avec mise en route cardio-vasculaire puis exercices type glisse, tenue, travail des becs, des retournements, attitudes.
- **Corps de séance** : basé sur des situations ludiques et variées (particulièrement pour les enfants), avec dominante (sauts, pirouettes, programmes, danses imposées,...).

- **Retour au calme** : la séance de récupération a un rôle primordial, principalement dans la lutte contre les pathologies musculo-tendineuses et les douleurs articulaires, tendineuses et musculaires, même et surtout chez le sportif amateur.
  - harmoniser les tensions musculaires générées par l'effort, avec une dominante d'étirements actifs en amplitude non maximale (de 6 à 12 secondes, dans des positions de repos), ciblant l'ensemble de la musculature sollicitée (ischio-jambiers, adducteurs, triceps sural et quadriceps), sur un programme d'environ 15 minutes.
  - stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
  - favoriser l'hydratation par petites quantités fréquemment répétées.

### 8.2 Protocole selon les disciplines :

Pour une séance d'1h	Patinage artistique	Danse sur glace	Ballet	Curling
<b>Echauffement</b>	10 mn	5 mn	5 mn	5 mn
<b>Séquence 1</b>	20 mn (retournement, différents pas)	20 mn (retournements, maintien et appuis)	20 mn (mouvements d'ensemble de glisse)	20 mn (travail tactique)
<b>Séquence 2</b>	10 mn (impulsions, approche des sauts)	20 mn (danses en musique)	20 mn (programme en musique)	30 mn (match)
<b>Séquence 3</b>	10 mn (rotations, approche des pirouettes)	5 mn (éléments du programme)	10 mn (éléments du programme en groupe)	
<b>Retour au calme</b>	5 mn (exercices d'équilibre)	5 mn		
<b>Après la séance</b>	5 mn débriefing	5 mn débriefing	5 mn débriefing	5 mn débriefing

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies métaboliques

- **Objectif** : perte pondérale et gain de masse musculaire
- **Intensité** : modérée (entre 50% et 70% de la FMC). Dans un deuxième temps, possibilité de travailler en résistance pour améliorer l'équilibre glycémique.
- **Durée conseillée** : 40 mn pour un total de 5 h par semaine
- **Avant le début de la séance** : mesure fréquence cardiaque et dextro
- **Corps de séance** :
  - disciplines conseillées : curling, ballet, synchro, exercices de glisse du patinage artistique.
  - peuvent être pratiquées par les pratiquants ayant une bonne maîtrise technique : short track (exercice à haute intensité - bilan endocrinien préalable souhaité), bobsleigh, luge et skeleton
  - disciplines déconseillées : celles déclenchant de fortes émotions, du stress ou à composante statique importante (poussée de bobsleigh, portés de patinage, sauts)
  - en complément des exercices, il faudra une éducation à la lutte contre la sédentarité et des exercices de gainage sur ou hors glace.
- **Retour au calme** : séance de récupération (voir ci-dessus)
- **Evaluation** : un protocole d'évaluation est en cours de construction

#### **8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires**

##### **8.4.1 HTA :**

- pas de restriction sauf short track ;
- favoriser un retour au calme progressif (par exemple marche lente), associé à un travail de respiration abdomino-diaphragmatique lente et profonde (2 mn environ).

#### **8.5 Protocole pour l'accueil de seniors**

- **Bilan initial** en fonction des antécédents, comprenant au minimum un ECG et un ECG d'effort
- toutes les pratiques sont possibles si bilan normal (senior en bonne santé) ;
- short track contre-indiqué (à réévaluer après ré-athlétisation) si senior déconditionné pré-symptomatique ;
- seuls le curling et la « glisse » sont autorisés chez le senior pré-fragile ;
- seul le curling est autorisé chez le senior fragile.

### **9 Références bibliographiques « santé et sports de glace »**

Pas de références communiquées

### **10 ANNEXES : néant**

# Fédération Sport pour Tous

## 1 La fédération

Fédération affinitaire multisports proposant **60 disciplines** non compétitives (en dehors du speed-ball) - voir description au chapitre 2

Siège : 12 place Georges Pompidou 93160 Noisy le grand (Tél : 01 41 67 50 70)

### 1.1 Quelques chiffres

- 205.000 licenciés
- 3.200 clubs ou structures affiliées (géolocalisation en cours), permettant tous l'accueil de personnes atteintes de pathologies chroniques <http://www.sportspourtous.org/fr/trouver-un-club-sport.html>
- 5.000 animateurs et 30 cadres techniques, dont 450 animateurs formés au programme PIED (voir chapitre 2)

### 1.2 Organisation sport santé

Le comité Sport-santé Bien-être, constitué de techniciens, du médecin fédéral et d'élus, est en lien avec les autres instances fédérales. Il s'appuie actuellement sur 15 référents régionaux.

Un comité scientifique, non permanent, est sollicité en cas de besoin (ex : Dr Martine Duclos, endocrinologue, Dr Jean-François Gautier, diabétologue, pour l'évaluation du programme DiabetAction©)

La fédération est impliquée au niveau national depuis 1967 et le Sport-santé Bien-être, comme moyen d'épanouissement et de socialisation, est un axe fort de la fédération.

Le **site internet** comporte une page sport-santé bien-être (<http://www.sportspourtous.org/fr/nos-environnements/sport-sante-bien-etre.html>)

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place une charte Club Sports Santé Bien-Etre afin de mieux identifier et valoriser les associations sportives offrant des critères de qualité.

## 2 Description de la discipline

La fédération Sports pour Tous a pour objet d'offrir (dans une optique de sport santé bien-être, en tenant compte des aspects psycho-sociaux et motivationnels) à tous les publics (quel que soit leur état de santé), des activités physiques adaptées, variées, accessibles et socialisantes, y compris pour les personnes éloignées de la pratique sportive comme les personnes atteintes d'une maladie chronique. Elle assure également des missions de réinsertion et d'accompagnement tout au long de la vie.

Il existe 3 grands secteurs d'activité : sport loisir, sport santé bien-être et sport socio-éducatif.

La diversité de ces activités fédérales est un support pour la promotion de l'activité sportive de loisir et une clé de voûte pour favoriser la forme, le bien-être et la préservation

de son capital santé, particulièrement important pour les personnes atteintes d'une maladie chronique. Voici quelques-unes des activités proposées :

- Gymnastique d'entretien :
  - Cardio (visant à renforcer l'endurance) – à titre d'exemple :  
*Fit boxing* : nouvelle discipline alliant boxe anglaise, karaté, fitness, aérobic, pour ceux qui recherchent une pratique à la fois intense et efficace pour améliorer leur endurance, affiner leur silhouette et maîtriser leur respiration
  - Renfo (visant le renforcement musculaire) – à titre d'exemple :  
*Pilates* : basé sur la concentration, la respiration et le contrôle de soi, le Pilates constitue une discipline de choix pour rectifier les postures contraignantes que nous imposons à notre corps au quotidien
  - Gym douce (visant à renforcer l'agilité, l'équilibre, l'amplitude articulaire) – à titre d'exemple :  
*Stretching* : méthode douce d'étirement et d'assouplissement, elle est un excellent complément à d'autres activités physiques
  - Expression – à titre d'exemple : full dance
  - Arts énergétiques, accessibles au plus grand nombre (y compris aux femmes enceintes) : à la recherche d'une harmonie corps-esprit (Taï chi chuan, yoga, Qi Gong)
- Activités de pleine nature, qui aident à la découverte de soi par celle de la nature (respect de l'environnement, des règles de sécurité,...) et visent à améliorer l'endurance, la récupération, à lutter contre le stress – à titre d'exemples : randonnée de proximité, marche nordique, vélo, escalade, canoë-kayak, ski
- Activités sportives ludiques, de coopération et récréatives, qui comprennent des activités traditionnelles (de raquette, de ballon, jeux traditionnels), des activités plus innovantes (kin-ball, ultimate, tchouk ball, speedminton, indiacca) et des sports d'opposition et arts martiaux (lutte éducative, jujitsu, aikido).

Le PASS Club (Parcours d'Accompagnement Sport Santé vers le club) est une démarche adaptée à chaque personne afin d'assurer le continuum entre une première action de sensibilisation et une pratique régulière dans un club sportif. Il a pour objectif de rendre plus efficace les actions en direction des personnes éloignées de la pratique, notamment les personnes ayant une pathologie chronique, ainsi que de donner de la cohérence et de la complémentarité entre les dispositifs et programmes spécifiques. Le but est de faciliter une plus grande accessibilité à la pratique sportive pérenne pour tous et pour chacun, au sein des clubs sportifs associatifs. Il est conçu en 3 étapes successives :

- **A court terme** : sensibilisation (message de prévention) via des forums, des relais d'informations, des journées de sensibilisation et des journées de bilan personnalisé de la condition physique « **Forme plus sport** ® ».
- **A moyen terme (12 semaines)** : mise en place de **programmes passerelles** multisports et multifactoriels (incluant ateliers de pratique sportive et ateliers de prévention) afin de favoriser la remise à la pratique d'activité sportive. Ces programmes commencent par une évaluation de la condition physique, suivis par des séances d'activités physiques en groupe, une ou plusieurs fois par semaine. La même

évaluation de la condition physique est menée en fin de programme afin d'analyser les progrès obtenus.

Actuellement, il existe 4 programmes passerelles pour des personnes atteintes d'une pathologie chronique ou à risque de dépendance :

- **DiabetAction®** (pour les personnes atteintes de diabète)
- **Cœur et Forme®** (pour les personnes atteintes de pathologies cardio-vasculaires)
- Programme **Moove Eat®** (pour adultes et adolescents en surpoids ou obésité)
- Programme de prévention des chutes (**PIED®**)
- **A long terme (1 an)** : Les personnes ayant suivi un programme passerelle ou orientées directement vers les clubs bénéficient d'une pratique physique régulière tout au long de l'année, au sein d'un club ayant adhéré de préférence à la charte « Sport Santé Bien-Etre ». Un suivi de la condition physique, des événements sportifs et une activité physique adaptée permettent de consolider la motivation à la pratique.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

Les animateurs sont formés à adapter les activités encadrées en fonction des caractéristiques de tous les publics, y compris ceux ayant un handicap. La seule condition est l'autonomie dans la pratique sportive qui doit être évaluée par l'animateur au départ, au regard de l'activité et de la capacité d'accueil de la personne.

- vision : pas de critère requis
- audition : pas de critère requis
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur : pas de critère requis
- fragilité osseuse : pas de critère requis
- capacités cognitives : pas de critère requis
- équilibre : pas de critère requis
- comportement : pas de critère requis

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : + à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*) : très variable selon le type d'activité et adaptée en fonction des publics

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, sollicitant de manière variée les différents groupes musculaires, selon les activités
- sollicitation mécanique du squelette : faible à modérée (asymétrie dans certaines activités)

2.4 **Espaces de pratique** : variés selon les pratiques choisies (salle de sport, salle polyvalente, extérieur)

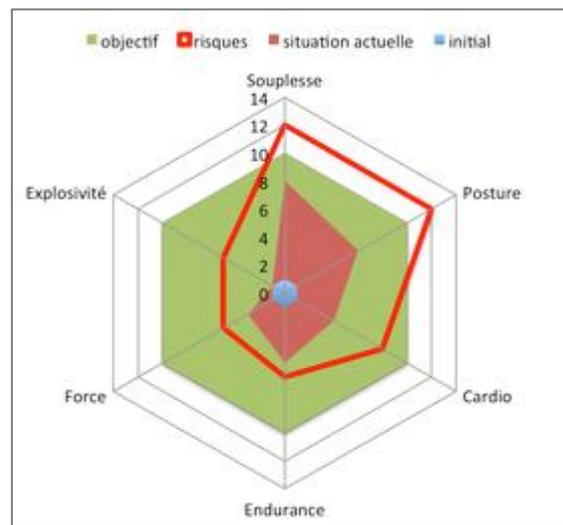
2.5 **Matériel spécifique** : varié selon les pratiques choisies

2.6 **Coût individuel annuel** :

- licence : entre 7 et 25 €
- cotisation : entre 50 et 250 €
- matériel : variable en fonction de l'activité

### 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

**Condition physique** : représentation ci-contre d'une situation pour un individu, tenant compte de son niveau de départ (qualités physiques), de l'objectif à atteindre (zone verte) et de sa progressivité (zone marron) en lui assurant des conditions de sécurité (ligne rouge). L'exemple sur ce diagramme montre que de progrès importants ont été acquis sur la souplesse et la posture, que des progrès significatifs ont été obtenus sur le cardio et l'endurance...



**Dimension éducative et sociale ... citoyenne** : elle constitue le fil rouge de tous les animateurs Sports pour Tous

- 🌀 Bien dans mon corps
- 🌀 Bien dans ma relation aux autres
- 🌀 Bien dans mon environnement
- 🌀 Motivation
- 🌀 Responsabilité
- 🌀 Entraide et Solidarité



### 4 Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Adaptation pédagogique, sinon l'animateur Sport pour Tous oriente la personne vers une activité qui lui sera accessible avec le moins de risques possibles.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>100</sup>

<sup>100</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

Il est toujours possible de trouver une activité réalisable pour chacun (voir certificat médical en annexe 1).

## 5 Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

3 exemples de prévention primaire sélective :

- offre de pratique en entreprise « Profeel Forme© » :
- cycle Forme bien-être, s'adressant à un public sédentaire de plus de 50 ans (en fin de vie active, pour aider la transition vie professionnelle / retraite), et mettant l'accent sur les exercices respiratoires et la gestion du stress via l'activité physique.
- le programme Mom'En Sport vise, à travers une pratique multisports, à développer les notions de santé, d'hygiène de vie et de relation aux autres chez les enfants de 6/12 ans.

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

5.2.2.1 **Diabète de type 2** : selon recommandation du médecin (voir certificat médical en annexe)

5.2.2.2 **Obésité** : selon recommandation du médecin, surpoids et obésité (IMC > 25)

5.2.3 **Cancers** : convention avec la CAMI pour un relais dans les clubs (après la phase de réconditionnement et avec l'accord de l'équipe médicale)

#### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

5.2.4.1 **HTA** : niveau 1 : selon recommandation du médecin (voir certificat médical en annexe)

5.2.4.2 **Autres pathologies cardio-vasculaires** : niveau 1 (personne pouvant pratiquer une activité physique et sportive régulière en autonomie), selon avis du cardiologue

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;

- de la souplesse ;
- amélioration du transit intestinal ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
- gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids ;
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;

- amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
- maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
- maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
- augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (pour le diabète et les pathologies cardio-vasculaires : voir en annexes 1 et 2), non spécifique pour les autres publics, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>101</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire (pour les pratiques extérieures).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>102</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - auto-mesure de la glycémie (avant, toutes les heures au début ou en cas de pratique inhabituelle, à la fin et à distance)

<sup>101</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>102</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance
- l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- La réalisation préalable de tests d'évaluation de la condition physique permet d'orienter les personnes vers des activités adaptées (en prenant en compte leurs envies et leurs besoins) et de leur proposer une pratique et des conseils individualisés.
- Forme plus sport® est une batterie de tests simples, rapides, adaptés à l'âge (de 18 à 94 ans), accessibles à tous (en dehors de contraintes médicales) et validés scientifiquement. Ils testent l'équilibre, la souplesse, et l'endurance.
- Les adaptations de la pratique sont très variées et dépendent du type d'activité (éviter les activités avec des coups, chutes, changements brusques d'intensité, tenir compte du profil psychologique (tendance à aller au-delà de leurs limites,...)).

## 8 Protocoles d'activité

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance « passerelle »

Le but du programme passerelle<sup>103</sup> est d'amener la personne vers une autonomie dans sa pratique sportive (sécurité, prise de conscience et pédagogie).

Chacun des programmes dispose d'outils pédagogiques pour l'animateur (mallette détaillant les séances, précautions,...).

Utilisation de différents outils de suivi individuel (échelle de Borg, cardio-fréquencemètre, bracelet ou podomètre).

- **Session** de 12 semaines (éventuellement prolongé si besoin avant intégration dans un club pour une pratique pérenne)

<sup>103</sup> Voir description au chapitre 2

- **Lieu de pratique** : en club ou en structure (réseau de santé, hôpital,...)
- **Groupe** : de 10 à 12 personnes
- **Durée conseillée** : : 1h à 1h30
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine
- **Echauffement**
- **Corps de séance** : pratique multisports et multifactorielle, repérage des signes d'alerte propres à chaque personne
- **Retour au calme**
- **Après la séance** :
  - atelier d'éducation à la santé en groupe (1/2 h d'échanges sur des thématiques variées : qualité de vie, APS en lien avec le quotidien de la pathologie)
  - consignes pour les exercices à domicile (3 fois par semaine), préparés avec l'animateur
- **A la fin de la session** : après discussion entre l'animateur et la personne (et en tenant compte des recommandations médicales), orientation vers un club de la fédération (orientation préférentielle pour les publics atteints de maladies chroniques vers des clubs ayant signé la charte « Club Sports santé Bien-être ») ou possible vers une autre fédération, selon les choix exprimés.

## 8.2 Protocole pour l'accueil de seniors

La gymnastique d'entretien, dans toute sa diversité, s'est imposée naturellement auprès du public senior : elle facilite l'amélioration du capital santé, participe à l'épanouissement personnel et offre la satisfaction de se retrouver au sein d'un groupe.

En parallèle, la fédération propose aux personnes retraitées des randonnées de proximité ainsi que de la marche nordique, des parcours de santé et des promenades loisirs à vélo afin de leur faire reprendre goût à l'expression de leur corps dans un environnement naturel.

Cette diversité d'activités se couple avec une mixité des publics (toutes les générations), ce qui est un élément important de la santé psychosociale.

**Pour les seniors en bonne santé ou pré-fragiles : programme PIED** (Programme intégré d'équilibre dynamique) <http://www.pied.fr>

- Programme multifactoriel, évalué scientifiquement et référencé par l'INPES, PIED a montré des effets probants sur la prévention des chutes chez les personnes âgées autonomes.
- Il est destiné aux clubs et aux établissements médicosociaux (maisons de retraite, résidences pour personnes âgées, services de loisir municipaux, ...). Il ne s'adresse pas à des personnes en perte d'autonomie qui devraient être orientées vers des programmes individualisés.
- L'objectif est de maintenir l'autonomie et la qualité de vie en :
  - améliorant l'équilibre et la force des jambes

- développant la capacité à aménager le domicile et à adopter des comportements sécuritaires
  - améliorant le sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes
  - contribuant à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus vulnérables aux fractures (poignets, hanches et colonne)
  - favorisant la reprise et le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.
- Le programme commence et se termine par une rencontre d'évaluation des capacités des participants. Il dure 12 semaines et comprend trois volets :
    - les **séances de groupe**, encadrées par des animateurs diplômés, proposent des exercices de « reconditionnement physique » (proprioception, activités d'intégration de l'équilibre, exercices de renforcement, mouvement d'assouplissement...), visant à améliorer l'équilibre, la force des jambes, la flexibilité des chevilles, la densité des os et la capacité à se relever du sol.
    - des **suggestions d'exercices à domicile**, programme individuel conçu pour compléter l'entraînement en groupe et pour stimuler le maintien de la pratique d'exercices après la fin du programme. Elles permettent d'atteindre 3 à 4 séances par semaine (fréquence d'entraînement efficace). Elles s'appuient sur une affichette décrivant 12 exercices et un calendrier.
    - des **ateliers de prévention** des chutes, offerts avant ou après une séance d'exercices, visent à développer chez les participants la capacité à modifier leurs comportements et à aménager leur domicile pour améliorer leur sécurité (choix des chaussures sécuritaires, utilisation rationnelle des médicaments, garder ses os en bonne santé,...).

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes diabétiques : DiabetAction <http://www.diabetaction.fr>

Ce programme a pour but de faciliter et de permettre l'accès des pratiques sportives aux personnes diabétiques ou à risque (adapté également au public atteint d'un surpoids ou d'obésité), dans le but de prévenir les complications de la maladie, tout en veillant à les sensibiliser aux bienfaits du sport et à ses implications sur la santé.

### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes en surpoids ou obèses : programme de prévention de l'obésité

Ce programme de prévention de l'obésité auprès des adolescents et des adultes, adapté aux personnes en surpoids ou en obésité (IMC>25), a pour but de faciliter et de permettre l'accès des pratiques sportives à ce public, afin de prévenir les risques éventuels liés à cet état, tout en veillant à les sensibiliser aux bienfaits du sport et à ses implications sur la santé.

D'une façon amusante et interactive, chacun est invité à prendre conscience du regard qu'il porte sur lui-même et sur les autres tout en pratiquant une activité physique adaptée et plaisante.

La version pour adolescents comporte des activités sportives plus ludiques et met davantage l'accent sur l'amélioration de l'image corporelle, de l'estime de soi et de l'alimentation.

### 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologie cardiaque : programme Cœur et forme <http://www.coeurforme.fr>

Le programme Cœur et Forme a pour objectifs de développer les capacités cardiaques et la condition physique générale des personnes présentant une pathologie cardiaque ou à risque et pouvant pratiquer une activité physique et sportive régulière en autonomie (attesté par un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'APS délivré par un cardiologue), en vue notamment de prévenir les conséquences de leur maladie et d'améliorer leur qualité de vie, en développant un accompagnement spécifique vers la remise à la pratique physique et sportive.

La pratique en groupe et les échanges sont également privilégiés pour permettre un mieux-être au quotidien.

## 9 Références bibliographiques « santé et Sport pour Tous »

- « Présentation du programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) »  
T. Fauchard, F. Le Cren  
Science & Sports 24 (2009) 152–159
- « Mesure de la condition physique chez les personnes âgées. Évaluation de la condition physique des seniors : adaptation française de la batterie américaine « Senior Fitness Test »  
J. Fournier, A. Vuillemin, F. Le Cren  
Science & Sports (2012), 27, 254-259
- « Un programme sport santé pour les personnes diabétiques »  
F. Le Cren, J. Grignon, I. Bear  
Dossier Soins (03-2013)
- Référentiel de prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile – INPES (2005)

## 10 ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 : certificats médicaux d'absence de contre-indication pour les différents publics

## Annexe 1 : certificats médicaux d'absence de contre-indication

### Programme Cœur et Forme®

La Fédération Française Sports pour Tous propose le programme d'activités physiques **Cœur et Forme®**, destinés aux personnes présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une, soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie.

#### POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **Cœur et Forme®** vise à améliorer votre condition physique globale, votre bien-être et votre confiance en vos capacités.

#### POUR QUI ?

Pour les personnes soucieuses de leur santé, de leur hygiène de vie, présentant une pathologie cardiaque contrôlée ou à risque d'en développer une.  
Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

#### COMMENT ?

**1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :**

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux connaître son environnement pour pratiquer, ajuster son alimentation, utiliser un cardio-fréquencemètre, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

**Un accompagnement individualisé :**

- Tests de la condition physique simples et adaptés lors de la première et de la dernière séance afin de connaître précisément votre état de forme et vos évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de vos capacités

**Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :**

A la fin des 3 mois du programme, vous aurez la possibilité d'intégrer un de nos 3 200 Clubs de votre choix afin de consolider vos nouvelles capacités acquises grâce à votre participation au programme **Cœur et Forme®**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.  
[coeurforme.fr](http://coeurforme.fr)



### Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

A remettre à votre animateur lors de la première séance.

Je soussigné(e) Docteur.....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

.....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **Cœur et Forme®**.

Contre-indication temporaire : .....

.....

.....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Programme DiabetAction®

La Fédération Française Sports pour Tous propose **DiabetAction®**, un programme d'activités physiques destiné aux personnes diabétiques ou à risques, soucieuses de leur santé et de leur hygiène de vie.

#### POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **DiabetAction®** vise à améliorer votre condition physique globale, votre bien-être et votre confiance en vos capacités.

#### POUR QUI ?

Pour les personnes soucieuses de leur santé, de leur hygiène de vie, atteintes du diabète ou qui sont à risques.  
Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

#### COMMENT ?

**1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :**

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (Mieux connaître son environnement pour pratiquer, ajuster son alimentation, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

**Un accompagnement individualisé :**

- Tests de la condition physique simples et adaptés à la première et dernière séance afin de connaître précisément votre état de forme et vos évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de vos capacités

**Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :**

A la fin des 3 mois du programme, vous aurez la possibilité d'intégrer un de nos 3 200 Clubs de votre choix afin de consolider vos nouvelles capacités grâce à votre participation au programme **DiabetAction®**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.  
[diabetaction.fr](http://diabetaction.fr)



### Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

A remettre à votre animateur lors de la première séance.

Je soussigné(e) Docteur.....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

.....

.....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **DiabetAction®**.

Contre-indication temporaire : .....

.....

.....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Programme Moove Eat®

La Fédération Française Sports pour Tous propose **Moove Eat®**, un programme d'activités physiques destiné aux adolescents en surpoids, soucieux de leur santé et de leur qualité de vie.

### POURQUOI ?

La reprise de l'activité physique adaptée et régulière avec le programme **Moove Eat®** vise à améliorer ta condition physique globale, ton bien-être et ta confiance en tes capacités.

### POUR QUI ?

Pour les adolescents, soucieux de leur santé, de leur hygiène de vie, voulant adapter un mode de vie plus actif.

Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

### COMMENT ?

1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 20 minutes d'échanges et de conseils de prévention (mieux dormir, ajuster son hydratation, connaître les gestes de premiers secours, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

Un accompagnement individualisé :

- Tests de la condition physique simples et adaptés à la première et dernière séance afin de connaître précisément ton état de forme et tes évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de tes capacités

Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :

A la fin des 3 mois du programme, tu auras la possibilité d'intégrer un de nos 3200 Clubs de ton choix afin de consolider tes nouvelles capacités grâce à ta participation au programme **Moove Eat®**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.  
[mooveeat.fr](http://mooveeat.fr)



## Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

A remettre à votre animateur lors de la première séance.

Je soussigné(e) Docteur.....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **Moove Eat®**.

Contre-indication temporaire : .....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

Conformément au décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, modifiant les conditions de renouvellement du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, ce certificat est **valable trois ans**, sous réserve de modification notoire de l'état de santé, à partir du, ...../...../.....

Certificat établi le : ...../...../..... à .....

Cachet et signature :

## Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.®)

La Fédération Française Sports pour Tous propose le programme d'activités physiques **PIED®**, destiné aux personnes autonomes, soucieuses de leur santé et de leur équilibre.

Les Clubs de la Fédération Française Sports pour Tous permettent chaque année à plus de 70 000 d'entre vous de rester en forme et de retrouver confiance en votre équilibre !

### POURQUOI ?

En France, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions, 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée !

La reprise d'activité physique adaptée et régulière avec le programme **PIED®** vise à améliorer votre condition physique globale, votre confiance en votre équilibre et votre capacité à vous relever en cas de chute.

### POUR QUI ?

Pour les personnes autonomes à domicile, soucieuses de leur santé, de leur équilibre et préoccupées par les chutes.

Sous condition d'un certificat médical (ci-joint) complété par le médecin.

### COMMENT ?

1 à 2 séances d'1h30 par semaine pendant 3 mois :

- 1 heure d'activité physique collective adaptée
- 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention (améliorer son sommeil, ses aménagements à domicile, son alimentation, etc.)
- Suggestions de pratique en extérieur de 2 fois 30 minutes par semaine

Un accompagnement individualisé :

- Tests de la condition physique simples et adaptés lors de la première et de la dernière séance afin de connaître précisément votre état de forme et vos évolutions
- Adaptation tout au long du programme en fonction de vos capacités

Une orientation vers une activité physique adaptée et régulière :

A la fin des 3 mois du programme, vous aurez la possibilité d'intégrer un de nos 3 200 Clubs de votre choix afin de consolider vos nouvelles capacités acquises grâce à votre participation au programme **PIED®**.

Les activités sont encadrées par des animateurs expérimentés et formés spécifiquement au programme.  
[programme pied.fr](http://programme pied.fr)



## Certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique sportive

A remettre à votre animateur lors de la première séance.

Je soussigné(e) Docteur.....

Certifie que l'examen de Madame, Monsieur, réalisé ce jour,

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ...../...../.....

Adresse : .....

N'a pas mis en évidence de contre-indication apparente à la pratique sportive du programme **PIED®**.

Contre-indication temporaire : .....

Adaptations nécessaires en fonction de l'état de santé : .....

Conformément au décret n° 2016-1387 du 12 octobre 2016, modifiant les conditions de renouvellement du certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, ce certificat est **valable trois ans**, sous réserve de modification notoire de l'état de santé, à partir du, ...../...../.....

Certificat établi le : ...../...../..... à .....

Cachet et signature :

# Fédération française de tennis

## 1 La fédération

Fédération unisport olympique individuelle comportant 2 disciplines (simple, double) et plusieurs pratiques (beach tennis, paddle, tennis fauteuil en lien avec FFH)

Siège : Stade Roland-Garros – 75016 Paris (Tel : 01 47 43 48 00)

### 1.1 Quelques chiffres

- 1.121.752 licenciés (dont 401.324 compétiteurs)
- 8.125 clubs
- 6.000 professeurs de tennis

### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé (9 membres - médecins, techniciens et élus) est en lien étroit avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

Référents par publics : Dr Caroline Cuvier (oncologie), Pr Nicolas Mansencal (cardiologie), Pr Etienne Larger (maladies métaboliques)

La fédération est très impliquée depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page présentant les différents programmes d'enseignement (<http://adm-drupal.fft.fr/jouer/programmes-denseignement/les-programmes-denseignement>), comprenant les conseils pour la prévention des incidents et accidents de la pratique.

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

Le tennis est un sport ludique et modulable, dans lequel les joueurs qui s'opposent, placés dans des terrains séparés d'un filet, utilisent raquette et balles.

Le tennis utilise les muscles du rachis et des membres inférieurs pour se déplacer et prendre appui et les muscles du membre supérieur pour frapper la balle.

Le challenge pour le joueur est de trouver une bonne coordination entre le haut du corps qui frappe en relâchement et rythme et le bas du corps qui fonctionne plus en tonicité et force au moment où la balle arrive.

**Rachis et membres inférieurs :** pour se positionner, le joueur utilise conjointement les muscles pelvi trochantériens, fessiers, psoas iliaques, la musculature de la sangle abdominale et du rachis. Il réalise une rotation du tronc et un transfert du poids de corps de la jambe arrière vers la jambe avant, le rachis étant verrouillé. Dans l'échauffement les notions de gainage et verrouillage lombaire, les notions de transfert de poids de corps et de proprioception sont développées. Dans les déplacements vers l'avant et l'arrière le joueur utilisera davantage psoas iliaques, quadriceps, ischio jambiers et triceps sural ; dans les déplacements latéraux il utilisera davantage adducteurs et abducteurs de hanche.

**Membres supérieurs :** coup droit et revers vont utiliser les muscles fixateurs de la scapula, rotateurs de l'épaule, biceps, triceps et épicondyliens latéraux et médiaux du coude. Les échanges de volée font travailler en isométrie les muscles fixateurs scapula, épaule ; coude et poignet, le rachis est gainé, le jeu de jambe est mobile et tonique. Pour le service la sangle musculaire (serratus, grand dorsal, trapèze) qui oriente l'omoplate joue un rôle très important pour fixer la scapula sur le grill costal et donner au bras et à l'avant-bras de l'amplitude et du relâchement. Lors de l'échauffement au tennis des exercices spécifiques sur les abaisseurs du bras et fixateurs de la scapula bassin verrouillé sont mis en place.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : ++
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*) : variable selon les adaptations et le niveau d'expertise du pratiquant (particulièrement dans un sport où technique et tactique sont importantes)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le tennis est classé 1C (composantes dynamique forte et statique faible) pour le simple, 1B (dynamique moyenne et statique faible) pour le double.*
- intensité effort musculaire estimée : faible à très intense (rachis et membres inférieurs pour se déplacer et prendre appui, membre supérieur pour frapper)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée à intense (asymétrie latérale modérée, prédominant sur les membres supérieurs)

### 2.4 Espaces de pratique

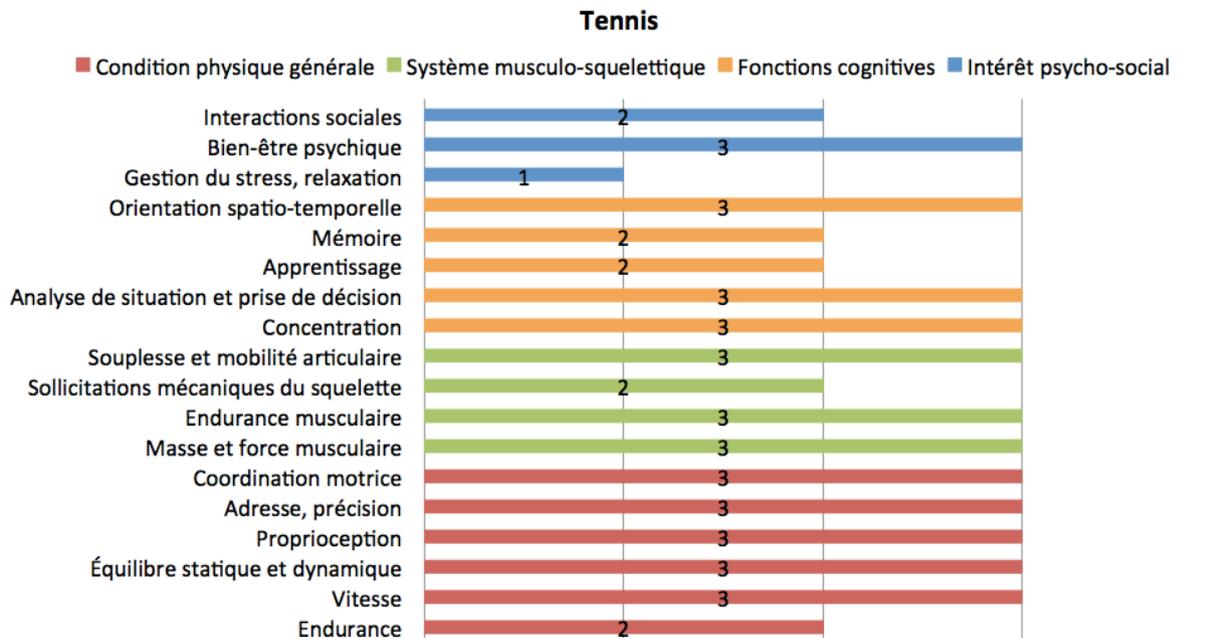
Les terrains de tennis dépendant des clubs de la FFT sont soit en plein air (soumis aux intempéries) soit couverts (permettant une pratique tout au long de l'année). Il existe plusieurs types de revêtements, ayant des caractéristiques différentes (vitesse, impact). La surface la plus adaptée pour la pratique sport-santé est probablement la terre battue.

### 2.5 Matériel spécifique : chaussures, raquette et balles (de taille variable selon le niveau d'adaptation)

## 2.6 Coût individuel annuel

- tarif moyen de la cotisation club : 90 €
- licence FFT : 18 € (jeunes) à 27 € (adultes)
- coût moyen des cours collectifs (sur la base d'une trentaine de séances pour une saison) : 105 € (jeunes) / 145 € (adultes)

## 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Asymétrie du travail musculaire au détriment du membre supérieur non dominant.

Pratique collective en initiation, nécessité de partenaires en jeu.

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

Aucun risque spécifique au tennis dans sa pratique adaptée « tennis-santé ».

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>104</sup>
- Mal perforant plantaire (contre-indication absolue)
- Prothèse totale de genou (contre-indication relative, selon la pratique)
- Trouble majeur de l'équilibre

## 5 Publics cibles pour les protocoles

### 5.1 Prévention primaire

Pour tous les publics bien-portants

### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

<sup>104</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** : niveaux 1 et 2 (seniors en bonne santé ou pré-symptomatiques)

**5.2.2 Pathologies métaboliques**

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2 (SANS mal perforant plantaire et sans complications non stabilisées (cardio-vasculaire, rénale et oculaire) ;

**5.2.2.2 Obésité** : niveaux 1 et 2

**5.2.3 Cancers** : après accord du cancérologue

**5.2.3.1 Sein** : localisé (non métastatique), en rémission, 6 mois à 1 an après traitement,

**5.2.3.2 Prostate, colon, poumons** : cancer sans métastase osseuse

**5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires**

**5.2.4.1 HTA** traitée et bien équilibrée, sans complication associée (niveau 1 – grade 1 ou grade 2 équilibré)

**5.2.4.2 AOMI** : stade 1 et 2

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires** :
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs
  - prévention et lutte contre l'isolement social.

- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - augmentation du périmètre de marche (AOMI).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - renforcement des muscles de la ceinture scapulaire et ouverture de la cage thoracique ;
  - diminution de la perte de masse maigre et du risque d'ostéoporose (en cas d'hormonothérapie) ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (voir annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la

réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>105</sup>.

### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution (le cas échéant) ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>106</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - auto-mesure de la glycémie (avant et après l'échauffement puis à la fin du jeu et à distance)
    - surveillance des pieds systématique à la fin de chaque séance, jeu avec des chaussettes blanches et des chaussures de qualité
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

<sup>105</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>106</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

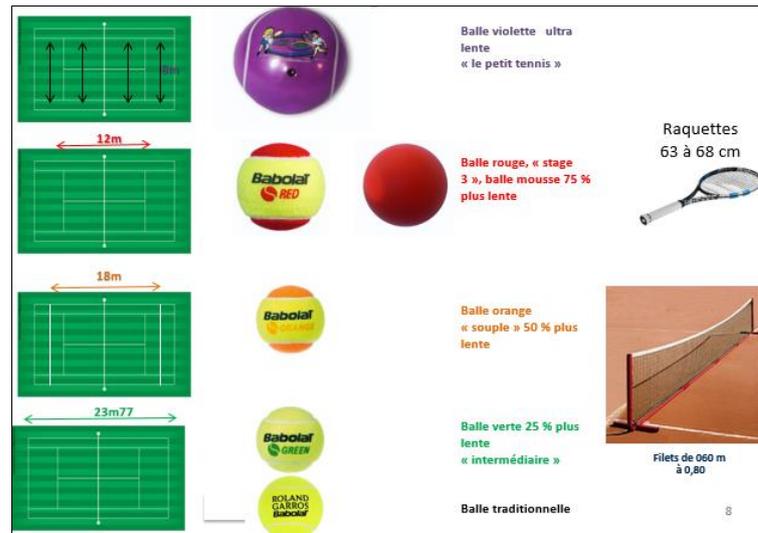
## 7.2 Modalités d'adaptation

- l'intensité physique et la durée des efforts peuvent être contrôlées et adaptées à tout public en mesure d'exercer une activité physique, en restant sur pratique en aérobic si nécessaire, en jouant sur :
  - la taille du terrain : un court de taille réduite entraîne un mouvement moins ample et plus facile (plus de réussite, moins traumatisant pour l'épaule) et des déplacements réduits
  - le type de balles (diamètre, matière) : des balles plus légères et une raquette plus petite ralentissent le jeu (plus de réussite, moins traumatisant pour les articulations, plus de temps permettant de réguler la vitesse de déplacement et d'ajuster le positionnement et l'équilibre)
    - ballon de baudruche pour les joueurs les plus en difficulté ;
    - balle « rouge » (75% plus lente, de diamètre nettement supérieur, s'utilise sur un terrain de 12 mètres environ (les carrés de service) ;
    - balle « orange » (50% plus lente, apparence d'une balle de tennis traditionnelle, s'utilise sur un terrain long de 18 mètres) ;
    - balle « verte » (25% plus lente, s'utilise sur un terrain « normal » de 23m77).
  - à chaque type de balle correspond un gabarit de raquette (l'impact de la balle dans la raquette est modéré et progressif)
  - la longueur des échanges
  - la formule de jeu (permet de réguler l'intensité, le rythme et de s'amuser)

Cette pédagogie permet de renvoyer la balle à son partenaire dès la première séance en réalisant tous les coups du tennis et ainsi de s'amuser très rapidement.

L'échauffement (où sont développées adresse et proprioception), les temps de récupération et les consignes de respiration complètent l'arsenal pédagogique.

- Plusieurs programmes, progressifs (pour amener le pratiquant vers un terrain de plus en plus grand et une balle plus rapide en rapport avec ses capacités physiques) ont été élaborés pour faire découvrir le tennis à des personnes n'ayant jamais pratiqué, et ne possédant pas forcément un passé sportif :
  - format 8 et 12 mètres (balles violettes et rouges) : déplacements réduits à 2m
  - format 18 mètres (balles oranges) : déplacement de 2 à 4 m
  - format 23,77 mètres (balles vertes ou traditionnelles) : déplacement de 2 à 6 m



## 8 Protocoles d'activité

Chaque séance sera précédée d'une phase d'accueil 5 minutes ou davantage lors de la 1<sup>ère</sup> séance (connaissance des joueurs, de leur état de forme, des difficultés survenues, conseils notamment d'hydratation et de respiration, objectifs de la séance, vérification du chaussage et du matériel, surveillance particulière selon les publics,...)

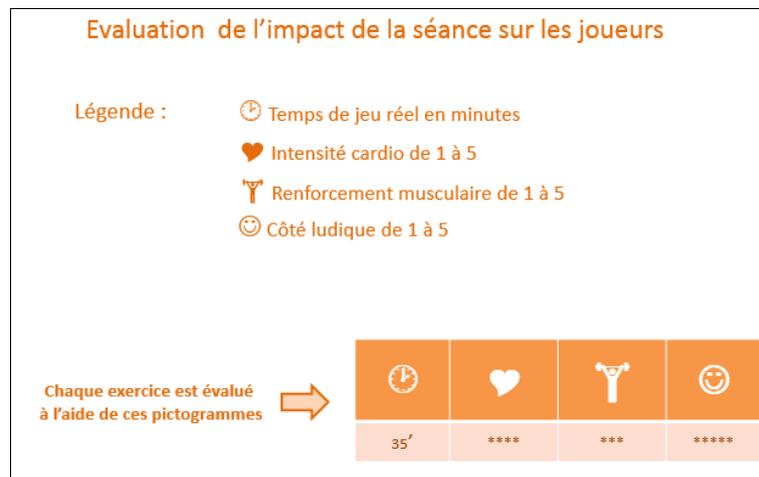
### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : 1h
- **Fréquence** : 1 à 2 séances encadrées par semaine, séparées de 2-3 jours (possibilité de jouer entre les séances)
- **Avant le début de la séance** : accueil
- **Respiration** (exercices à utiliser lors des temps de repos, entre les séquences de jeu - et visant à éviter les crispations, l'apnée et les courbatures) :
  - inspiration profonde et fluide (ventre puis thorax puis épaules)
  - très court temps d'arrêt
  - expiration totale sonore, bouche ouverte (muscles abdominaux contractés)

Pendant le jeu, se concentrer sur l'expiration à la frappe

- **Echauffement** (10 à 15 minutes) : **progressif et adapté** (capacités des joueurs, conditions climatiques et horaires)
  - mise en route cardio-vasculaire, échauffement musculaire, souplesse mais aussi adresse, équilibre, proprioception et coordination
  - étirements actifs
- **Corps de séance** : 3 exercices (environ 40 minutes)
- **Retour au calme** : récupération (5 à 10 minutes) pour réduire les risques de blessures, tendinopathies, crampes et courbatures
  - boire régulièrement, par petites quantités, de l'eau non glacée
  - dans l'heure qui suit, boire par petites quantités de l'eau

- faire circuler le sang après l'effort (marche, surélever les jambes)
- étirements musculaires et mobilisation articulaire



## 8.2 Protocole pour l'accueil de « seniors »

Evaluation de départ des capacités cardio-vasculaires et ostéo articulaires (pour personnaliser l'activité)

- **Règles pour l'éducateur : MAXIMISER** le plaisir de bouger, de partager, de s'amuser tout en **MINIMISANT** les risques associés à l'exercice physique.
- **Principes :**
  - travailler la condition physique dans son ensemble (endurance + résistance + équilibre + souplesse) – progression douce et bilan en fin de séance ;
  - contribuer à augmenter les activités physiques de la vie quotidienne et les comportements favorables au maintien en bonne santé ;
  - respecter le phasage des séances : échauffement, pratique, récupération, étirements ;
  - adapter l'intensité des exercices et des contraintes mécaniques et minimiser les risques (exemple : limiter l'intensité des exercices pendant les périodes inflammatoires d'arthrose) ;
  - réaliser un suivi régulier de la motivation, des capacités et de la perception de l'effort du senior.
- **toute sensation inhabituelle est une alerte**
- **Durée conseillée : 1h**
- **Avant le début de la séance :** accueil 5 minutes
- **Echauffement :** 15 minutes (insister sur les exercices proprioceptifs, assouplissement et renforcement lombo abdominal)
- **Corps de séance :** 40 minutes (3 exercices)
- **Retour au calme :** 5 minutes auto-évaluation (fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation

### 8.3 Protocole pour l'accueil de personnes en surpoids ou obèses

Evaluation initiale pour juger si le sujet est capable d'intégrer un groupe (a priori ne pas les mélanger à d'autres groupes)

- **Principes :**
  - rechercher à les valoriser sur leurs points forts (force et puissance) ;
  - privilégier le travail aérobique avec peu de déplacement et les exercices statiques ;
  - favoriser l'hydratation avant, pendant et après l'effort.
- **Durée conseillée :** 1h
- **Avant le début de la séance :** accueil 5 minutes (vérifier le chaussage et le matériel)
- **Echauffement :** 20 minutes, progressif, insister sur les exercices d'équilibre et de proprioception
- **Corps de séance :** 35 minutes (3 exercices)
- **Retour au calme :** 5 minutes auto-évaluation (fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation

### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de diabète de type 2

- **Principes :**
  - l'éducateur doit connaître les signes d'hypoglycémie
  - importance de la fiche d'évaluation initiale du joueur (par le professeur de tennis)
  - mesure de la glycémie avant, après échauffement, après le jeu :
    - > 3 g : ne fait que l'échauffement
    - < 1 g : recommander une collation
  - adapter la formule de jeu en fonction des recommandations du médecin, des souhaits des patients et de leurs capacités physiques
  - progression : augmenter d'abord la durée de jeu avant l'intensité
  - informations sur hydratation et alimentation.
- **Durée :** au moins 90 mn / semaine (si possible réparti en 3 séances). Plus le volume hebdomadaire est important, meilleur est l'effet.
- **Avant le début de la séance :** accueil 5 minutes (vérifier le chaussage et le matériel). **Toute lésion cutanée du pied est une contre-indication temporaire.**
- **Echauffement :** 20 minutes, très progressif (pour éviter une variation rapide de la glycémie)
- **Corps de séance :** 40 à 45 minutes (3 exercices) - travailler l'équilibre. Toutes les activités peuvent être bénéfiques (endurance qui consomme l'excès d'acides gras des muscles, activités plus soutenues qui augmentent la captation de glucose dans le sang)

- **Retour au calme** : 5 minutes auto-évaluation (fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation (eau)

## 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers

- **Principes** :
  - être à l'écoute des limites physiques et psychologiques de la personne, accueil chaleureux, dans un groupe sympathique « tout public », temps convivial après la séance ;
  - accompagner l'émotion et les attentes et motivations (amélioration des capacités physiques, lien social, agir sur sa santé), identifier et anticiper les difficultés de communication ;
  - tenir compte des blocages et freins : maladie (fatigue, effets subsistants du traitement), vie personnelle, défauts d'informations soignants / malades, peur de la douleur lors de la mobilisation,...
  - savoir reposer et maintenir le cadre ;
  - l'éducateur connaît les effets secondaires possibles :
    - fatigue, état psychologique (angoisse de la rechute, sens de la vie) ;
    - lymphoedème (sein), qui n'est pas une contre-indication à la pratique ;
    - épaule douloureuse ou limitée (sein) ;
    - incontinence urinaire majorée à l'effort et majoration du risque de sarcopénie, d'ostéoporose et de prise de poids (en cas d'hormonothérapie) ;
    - colostomie définitive (colon).
- **Avant le début de la séance** : accueil 5 minutes
- **Echauffement** : 10 minutes
- **Corps de séance** : 40 à 45 minutes (4 exercices) – adapter l'intensité (effet seuil pour l'efficacité)
- **Retour au calme** : 5 minutes auto-évaluation (fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation et l'alimentation.

## 8.6 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'AOMI

Evaluation du seuil d'apparition de la douleur

- **Principes** :
  - l'intensité de la douleur règle la durée de l'activité (progression individuelle, < 11/20 sur l'échelle d'effort perçu) ;
  - pour progresser augmenter la durée avant l'intensité ;
  - **toute sensation inhabituelle est une alerte** ;
  - favoriser l'hydratation avant, pendant et après l'effort (risque de déshydratation et d'hypotension après l'effort avec certains traitements).
- **Durée conseillée** : 1h

- **Avant le début de la séance** : accueil 5 minutes (insister sur la respiration et l'hydratation)
- **Echauffement** : long (20 minutes), aérobic, progressif, à base de marche. Par temps froid augmenter la durée de l'échauffement
- **Corps de séance** : 40 à 45 minutes (3 exercices) - activité d'endurance plutôt continue, d'intensité modérée, privilégier les séries d'exercices courtes et répétées, renforcement musculaire après échauffement aérobic pour favoriser la vasodilatation
- **Retour au calme** : 5 minutes auto-évaluation (fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation

### 8.7 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes d'hypertension artérielle

- **Principes** : évaluation initiale des capacités d'adaptation à l'effort
  - prise de la TA et de la fréquence cardiaque (avant, à la fin de l'échauffement, à la fin de la séance) ;
  - être vigilant et insister sur le travail de la respiration (pas d'apnée) ;
  - favoriser l'hydratation avant, pendant et après l'effort, surtout si prise de médicaments (risque de déshydratation et d'hypotension après l'effort) ;
  - **toute sensation inhabituelle est une alerte.**
- **Durée conseillée** : 1h
- **Avant le début de la séance** : accueil 5 minutes (insister sur la respiration et l'hydratation)
- **Echauffement** : 15 minutes, travail aérobic progressif (pour favoriser la vasodilatation)
- **Corps de séance** : 40 à 45 minutes (3 exercices) – favoriser les activités aérobies
  - **GRADE 1** : pas de nécessité d'adaptation et progression en fonction des capacités du joueur
  - **GRADE 2** :
    - endurance avec efforts modérés et continus : terrains de taille réduite (simples sur ½ terrain, balles lentes)
    - insister sur la respiration, éviter l'apnée
    - éviter travail statique
    - contrôle de l'intensité par évaluation de l'essoufflement et de l'effort perçu (ne pas utiliser la fréquence cardiaque comme mesure si traitement béta-bloquant)
  - **Retour au calme** : 5 minutes auto-évaluation (douleur, fatigue, respiration), carnet de suivi, insister sur l'hydratation

## 9 Références bibliographiques « santé et tennis »

Bibliographie consultable sur SCIENCE MEDECINE ITF

## 10 ANNEXES

## **10.1 Annexe 1 : certificat médical d'absence de contre-indication**

Annexe 1 : certificat médical d'absence de contre-indication

# Certificat Médical

**de Non Contre-indication à la pratique d'une Activité Physique  
et/ou Sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive.**

Je soussigné(e).....  
Docteur en médecine exerçant à.....  
certifie avoir examiné ce jour M', M<sup>me</sup>, M<sup>lle</sup>.....  
né(e) le .....  
et n'avoir pas constaté, à la date de ce jour, de signes cliniques apparents,  
contre-indiquant la PRATIQUE Physique et/ou Sportive dans les disciplines souhaitées  
.....  
.....

Précisez ci-dessous les RECOMMANDATIONS MEDICALES à l'attention  
des Educateurs Sportifs (Champ obligatoire et à remplir)

**> TYPES DE MOUVEMENTS LIMITÉS EN**

- Amplitude  Vitesse  Charge  Posture

**> TYPES D'EFFORTS LIMITÉS SUR LE PLAN**

- Musculaire  Cardio-vasculaire  Respiratoire

**> CAPACITÉS À L'EFFORT LIMITÉES EN**

- Endurance (longue et peu intense)  Résistance  Vitesse (brève et intense)

**> CAPACITÉS INCOMPATIBLES AVEC**

- Un travail en hauteur  Le milieu aquatique  
 Des conditions atmosphériques particulières (à préciser)

Autres PRECAUTIONS et/ou PRECONISATIONS (Conseils)  
dans les Activités Physiques pratiquées ci-dessus  
.....  
.....

CERTIFICAT établi à la demande de l'intéressé(e) et remis en main propre pour faire  
valoir ce que de droit. **Valable pour une durée d'1 an à compter de ce jour.**

Cachet du Médecin (Obligatoire)

Fait à..... le.....  
Signature du Médecin

Club Sportif : \_\_\_\_\_

# Note d'Information

Madame, Monsieur,

Vous avez choisi de pratiquer des activités physiques et sportives adaptées (APSA).

**Votre médecin vous a délivré un certificat de non-contre-indication à la pratique d'Activités Physiques et Sportives régulière, adaptée, sécurisante et progressive (APS RASP).** Préalablement, une évaluation de votre condition physique a été effectuée pour connaître votre niveau afin de prévoir une pratique adaptée à vous et permettre de planifier votre entraînement (durée, intensité, fréquence). Tout au long de cette pratique, vous serez tenu(e) au courant de toutes nouvelles informations relatives à l'amélioration de votre condition physique en liaison avec votre médecin.

**L'objectif d'une activité physique et sportive est de vous aider à maintenir ou améliorer votre qualité de vie et votre santé.**

Pour optimiser cet objectif, il est conseillé de pratiquer l'activité régulièrement. Les séances se dérouleront selon le modèle de toute séance d'éducation physique : échauffement, exercices et retour au calme. Vous participerez aux activités (APS RASP), pratiquées en groupe, selon votre niveau. À tout moment, vous avez la possibilité de cesser ces activités. **Les bénéfices attendus d'une activité physique et sportive RASP vous sont décrites dans le Pass Bien Etre.**

#### Quelques conseils utiles :

- Ne venez pas à jeun, si possible mangez au moins 2 h avant la séance.
- Munissez-vous d'une tenue de sport adaptée (survêtement, collants ou short, t-shirt et chaussures de sport, ~~chaussures blanches~~ serviette...).
- Amenez votre bouteille d'eau :  
il est nécessaire que vous puissiez vous hydrater pendant et après la séance.
- Prévoyez quelques sucres, si nécessaire...
- Adopter les conseils de votre médecin avant la pratique sportive.

**Risques possibles :** Comme toutes activités physiques et sportives, des effets indésirables ou des complications sont possibles mais peu fréquents (problèmes ostéo-tendineux, musculaires, chute, ...). Des complications graves restent très exceptionnelles (problème cardiaque, problème respiratoire ...). N'hésitez pas à informer votre éducateur sportif de l'apparition d'un signe d'alerte (douleur dans la poitrine ou dans le creux de l'estomac, d'un malaise, de palpitations, d'un essoufflement anormal ou d'une baisse de forme nette et inexpliquée).

**A la moindre complication ou difficulté : parlez-en à l'éducateur sportif sport santé qui reste votre principal interlocuteur sur le terrain. Il sera attentif à vos problèmes.**

#### Adoptez la formule suivante : « Ma santé, j'y tiens et je l'entretiens... »

Nous vous rappelons que votre participation ne peut être que volontaire. Votre éducateur sportif et votre médecin se tiennent à votre disposition pour répondre à vos questions avant et après les séances. Ce document complète l'information orale qui vous est faite. Merci de nous indiquer la date à laquelle vous avez pris connaissance de ce document.

# Fédération française de tennis de table

## 1 La fédération

Fédération unisport olympique comportant **1 discipline** et plusieurs pratiques (simple, double, double mixte, équipes mixtes de 4 à 5 personnes combinant des matches de simple, double et double mixte)

Siège : 3, rue Dieudonné Costes - BP 40348 - 75625 Paris Cedex 13 (Tél : 01 53 94 50 00)

### 1.1 Quelques chiffres

- 200.000 licenciés (dont 17% de femmes et 23% de vétérans > 40 ans)
- 3.500 clubs dont une centaine offrent l'activité « Ping-santé »
- Environ 2.000 éducateurs (dont 100 avec la formation santé « Ping-santé Bien-être » et 25 « Ping-santé Cancers »)

### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé est de 7 membres (médecins, techniciens et bénévoles), en lien avec la commission médicale, la commission technique et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page présentant le programme Ping-santé (<http://www.fft.com/site/jouer/les-pratiques/ping-sante>)

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label et une formation spécifiques.

## 2 Description de la discipline

Le Tennis de table est un sport individuel d'opposition à distance (« duel ») utilisant balle, raquette et table. C'est une activité de loisir autant que de compétition.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à ++++): ++ à +++

- interactions sociales (selon barème de + à +++++) : ++ à +++
- caractère ludique (selon barème de + à +++++) : +++ à +++++

**2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé** (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense (selon les circonstances et l'opposition : plus le niveau des adversaires est proche, plus la sollicitation est élevée tant en intensité qu'en durée)

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le tennis de table est classé 1B (composantes dynamique moyenne et statique faible).*

- intensité effort musculaire estimée : modérée à intense (notamment ceinture abdominale), avec asymétrie latérale au profit du membre supérieur dominant
- sollicitation mécanique du squelette : modérée

**2.4 Espaces de pratique** : salle de tennis de table classique avec ses espaces (aires de jeu, parcours motricité, ateliers, handi-ping et espace préparation physique)

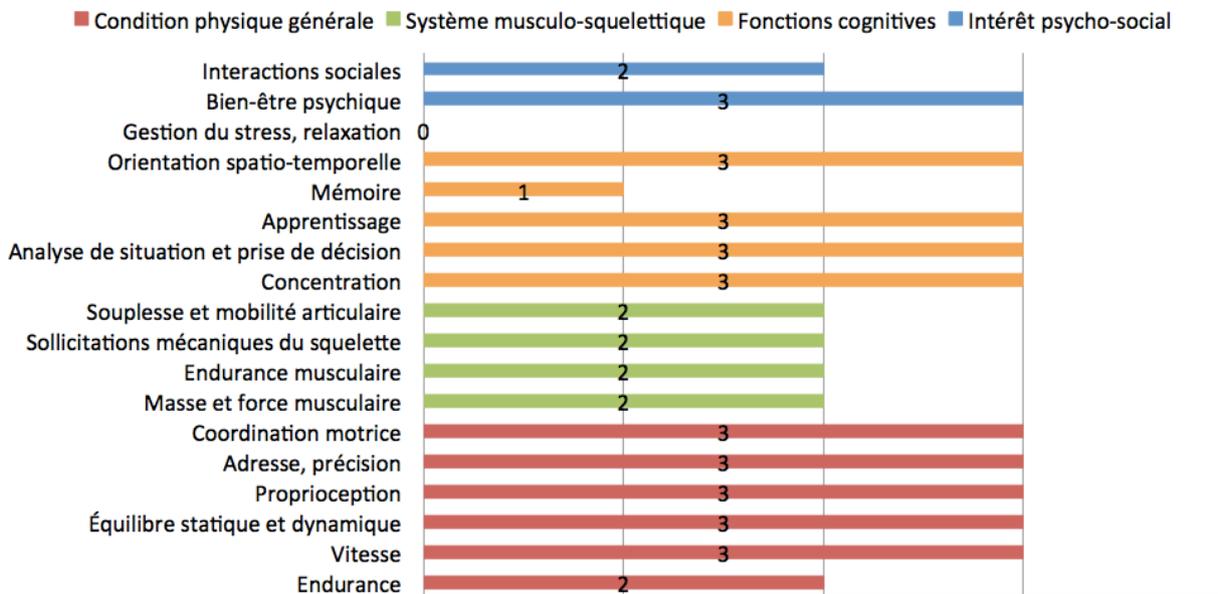
**2.5 Matériel spécifique**

La personne peut avoir son propre matériel (raquette et balles – voire table) mais en général les clubs mettent ce matériel à disposition des débutants. La facilité d'équipement individuel permet d'augmenter la fréquence et la durée de pratique.

**2.6 Coût individuel annuel** (licence + cotisation) : 70 à 90 €

**3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant**

**Tennis de table**



Discipline permettant de connaître ses propres ressources et celles de « l'adversaire » (tactique, maîtrise des émotions), en s'amusant. Permet une pratique intergénérationnelle.

**4 Risques et contre-indications**

**4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé**

- le tennis de table n'est pas traumatisant s'il est pratiqué sans excès.
- risque de mort subite observé (non spécifique)

- le risque lié à l'utilisation des colles a désormais disparu, par évolution du matériel et des règlements.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées (notamment cardio-vasculaires) et pathologies aiguës<sup>107</sup>
- Myocardiopathie

### 5 Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Le tennis de table se pratique de 4 à 90 ans voire plus. L'intergénérationnel est omniprésent. Les hommes et les femmes peuvent se rencontrer (chacun à son rythme et avec ses propres moyens tactiques, techniques, physiques et mentaux).

3 groupes d'âge sont utilisés dans la pratique Loisir-santé :

- 4-7ans
- 20-60 ans
- > 60 ans

#### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

L'accueil de personnes atteintes de pathologies se fait en accord et en relation avec le médecin concerné en fonction des pathologies :

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement** niveaux 1 et 2 (voire 3 dans le cadre d'une coordination avec l'équipe soignante de l'établissement d'accueil)

#### 5.2.2 Pathologies métaboliques

**5.2.2.1 Diabète de type 2** : niveaux 1 et 2

**5.2.2.2 Obésité** : niveau 1

**5.2.3 Cancers (sein, colon, prostate, poumons)** : en phase de rémission (niveau 1) - Accueil par des éducateurs formés (formation commune CAMI / FFTT)

#### 5.2.4 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

**5.2.4.1 Greffés et insuffisants rénaux** : niveau 1 (sur site expérimental, en coordination étroite avec l'équipe soignante)

### 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité** :
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;

<sup>107</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- maintien ou amélioration :
  - de la force musculaire ;
  - de la masse musculaire ;
  - de l'endurance musculaire ;
  - de la proprioception ;
  - de la souplesse ;
- maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).

- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, avec questionnaire préalable, spécifique (voir en annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>108</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>109</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémifiants) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- identification et respect des signes d'alerte obligeant l'arrêt de l'effort :
  - douleurs thoraciques ;

<sup>108</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>109</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- palpitations ;
- malaise ;
- hypoglycémie ;
- fatigue inhabituelle ;
- dyspnée inhabituelle ;
- céphalées brutales ;
- douleurs rachidiennes.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- évaluation préalable individuelle de la condition physique par des tests dérivés d'Eval'forme (7 tests évaluant les composantes de souplesse, d'équilibre, d'endurance et de force musculaire) et des habiletés spécifiques au tennis de table « Eval'Ping » (10 tests évaluant réflexes et habiletés, dosage, précision, mobilité)
- permet les adaptations individualisées de la pratique, en établissant un profil de la personne et en classant les pratiquants dans des groupes par niveaux
- permet également un suivi de la progression (tous les 3 mois)
- des outils pédagogiques permettent aux éducateurs de proposer des activités répondant aux objectifs et aux différentes situations
- l'activité sera évidemment adaptée en fonction de « la forme du moment » du pratiquant, avec possibilité de jouer sur les étirements, sur la récupération active, passive et sur le nombre, sur les répétitions et sur l'intensité des exercices.

## 7.3 Adaptations par publics

- Seniors : entraînement classique tennis de table avec tableau de progression
- Entraînement adapté et progressif (geste technique, position, déplacements, étirements et récupération), sous surveillance, en fonction de la pathologie et de la localisation de la lésion. Ces adaptations se font toujours en relation avec le corps médical.

# 8 Protocoles d'activité

## 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

L'intensité sera progressive d'une séance à l'autre, pour atteindre l'intensité cible en quelques séances, en fonction des évolutions individuelles.

Les différentes phases de la séance doivent permettre aux pratiquants de s'hydrater, s'alimenter et récupérer.

- **Groupe** : de 12 à 16 personnes (4 à 5 tables) homogène selon les classes d'âge (voir ci-dessus)
- **Durée** conseillée : entre 1h et 2 h (moyenne : 1h30)
- **Fréquence** : 1 à 2 séances par semaine (recommandé : 2 séances)
- **Avant le début de la séance** : explications sur le déroulé de la séance

- **Echauffement en 2 temps :**
    - général (dont cardio-respiratoire), adapté et progressif, comprenant des étirements actifs
    - progressif général « à la table »
  - **Corps de séance :**
    - travail technique individuel ou en groupe à la table (apprentissage du geste)
    - échanges et jeux pongistes à 2 ou à 4 à la table (travail ou duel)
  - **Retour au calme :** exercices respiratoires et étirements passifs
  - **Après la séance :** convivialité et bilan de la séance
- 8.2 Protocole pour l'accueil des enfants de 4 à 7 ans (prévention primaire) :**
- **Objectif :** éveil à la coordination motrice
  - **Contenu spécifique :** jeux de proprioception, de coordination et de duel avec des outils pédagogiques adaptés
  - 1 à 2 séances par semaine de 45 mn avec un éducateur spécifique
- 8.3 Protocole pour l'accueil des adultes de 20 à 60 ans (prévention primaire) :**
- **Objectif :** maîtriser les efforts fournis, entretenir sa condition physique, progression technique
  - Pratique en club (loisir ou compétiteur) +/- pratique loisir chez soi +/- en entreprise
  - 1 à 3 séances de 1h30 par semaine, libres ou encadrées
  - Attention au dépassement de soi
  - Cas particulier du Fit ping tonic (activité reprenant la gestuelle du tennis de table, en musique)
- 8.4 Protocole pour l'accueil des seniors de plus de 60 ans :**
- **Objectif :** contrôler l'intensité des efforts fournis, entretenir sa condition physique, maintenir le lien social
  - Pratique en club (loisir ou compétiteur) +/- pratique loisir chez soi
  - 1 à 2 séances de 1h30 par semaine encadrées
  - Contrôle médical annuel (test d'effort fortement recommandé pour les compétiteurs) et tests adaptés
- 8.5 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de pathologies métaboliques :**
- Séances comportant une majorité d'exercices de déplacements à la table et de renforcement musculaire.
- 8.6 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de cancers :**
- **Objectif :** pratique adaptée et sécurisée (contraintes physiques modérées) pour améliorer la qualité de vie, contribuer à réduire les récives et maintenir le lien social

- Intérêt pour la coordination oculo-motrice (lutte contre les troubles neurologiques liés à la chimiothérapie)
- **Précautions** : pas de pratique en cas de toxicité cutanée des traitements (mains)
- Lien avec les équipes de soins

#### 8.7 Protocole pour l'accueil de greffés et insuffisants rénaux :

- Action expérimentale (15 personnes) médicalement encadrée par le CHU Bretonneau de Tours (protocole, suivi hospitalier)

### 9 Références bibliographiques « santé et tennis de table »

- Influence of repeat bouts of TT training on cardiac biomarkers in children (ITTF 2008 Sport et Sciences)
- Effets de la dominance oculaire sur la coordination oeil-main (Science Direct 2008 Azemar, Stein, Ripoll)
- Activité Physique et Santé (Société Française de Nutrition Oppert, Simon, Rivière, Guezennec 2005)
- Cardiorespiratory response to Table Tennis (Royal Oak Michigan 2014)
- Body postures and asymmetries (University Wordlaw Poland 2010)
- Table Tennis and Health in USA (Tabletennis.com USA janv/fev 2012)
- Risk factors in veteran Table Tennis players (JF Khan IV congress mondial Science et Sports de rackets 2007)
- Prevention of injuries and cardiovascular events in veteran TT players (JF Khan T Charland IV congress Sport et Science ITTF 2009)

## 10 ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 Questionnaire préalable aux tests et à la visite médicale de non contre-indication

## Annexe 1 Questionnaire préalable aux tests et à la visite médicale de non contre-indication

### Questionnaire préalable :

avant de faire passer les tests à une personne, il faut lui faire remplir ce questionnaire. Il permet une prise de conscience des risques liés aux antécédents médicaux. Il ne se dispense en aucun cas d'un avis médical.

**Pour la lecture des résultats, seules les personnes ayant répondu NON à toutes les questions sont autorisées à passer les tests.**

1- Votre médecin vous a t il déjà dit que vous aviez des problèmes cardiaques et que vous ne deviez pas faire d'exercice sans avis médical ?	OUI	NON
2- Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique?	OUI	NON
3- Au cours du dernier mois écoulé, avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine lors de périodes autres que celles liées à une activité physique?	OUI	NON
4- Eprenez-vous des problèmes d'équilibre reins à un étourdissement ou vous arrive t il de perdre connaissance?	OUI	NON
5- Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient s'aggraver par votre engagement plus important dans une activité physique?	OUI	NON
6- Des médicaments vous sont ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque?	OUI	NON
7- Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique?	OUI	NON

## Fédération française de tir à l'arc

### 1. La fédération

Fédération unisport olympique individuelle et par équipes comportant **1 discipline** et plusieurs types de pratiques (70 m sur terrain plat, qui est la discipline olympique, tir en salle 18 m, tir fédéral (de 20 à 50 m) mais aussi le tir en campagne, tir 3D ou tir nature qui sont des disciplines de parcours.

Siège : 12, rue Georges Pompidou 93160 Noisy le Grand (Tel : 01 58 03 58 58)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 75.400 licenciés
- Plus de 1.600 clubs
- 549 éducateurs titulaires d'un diplôme d'Etat

#### 1.2 Organisation sport santé

La commission sport-santé, composée de 5 membres de compétences variées (médecin, enseignant d'EPS, docteur en psychologie, professeur de sport, sportif de haut-niveau), est animée par Gérard Guingouain, qui est en lien étroit avec la commission médicale et en lien régulier avec les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page santé (<http://www.ffta.fr/debuter/decouvrir-le-tir-larc/sport-sante>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description de la discipline

Le tir à l'arc consiste à projeter une flèche à l'aide d'un arc au centre d'une cible (placée de 5 à 90 mètres) autant de fois qu'indiqué par le règlement. Cette activité repose sur l'utilisation d'un matériel spécifique adapté à chacun. La recherche de stabilité mobilise tout le corps tandis que le mouvement spécifique mobilise essentiellement les muscles de la ceinture scapulaire pour rechercher précision et reproductibilité.

Le tir à l'arc se pratique en salle et en extérieur, sur terrain plat ou accidenté, à des distances connues ou inconnues. Quelles que soient les disciplines, l'alternance déplacement (marche ou fauteuil) / tir est présente (pour retirer les flèches ou se déplacer de cible en cible). La distance et l'intensité de la marche varient suivant la discipline choisie, le temps de pratique et le terrain (de 500 m à 5 km).

Les distances de tir et les tailles des cibles s'adaptent au niveau du pratiquant. Ceci rend l'activité accessible très rapidement à tous. Dès les premières séances, à condition d'être encadrées, avec un matériel et une distance adaptés tout pratiquant pourra se sentir en situation de réussite.

Le tir à l'arc est un sport individuel mais il se pratique collectivement. Les épreuves par équipes sont également très appréciées.

Dans le cadre du sport-santé, les disciplines proposées sont :

- **Le tir sur cible à plat**, sur terrain plat et dégagé

Indoor ou extérieur, elles sont pratiquées à l'animation, avec les distances de tir, les tailles de blason et le matériel de tir (poids et puissance des arcs) adaptés.

- Tir en salle (pour la pratique en hiver, lieu couvert de 18 ou 25m, blason de 40 cm de diamètre)
- Tir FITA (olympique, en extérieur, distance 70m, blason 122 cm, épreuves par équipes)

- **Le tir Flufu** (tir au drapeau)

Cette pratique n'est présente que dans le cadre de l'animation et s'appuie sur un tir parabolique. Les zones à atteindre sont matérialisées par des cercles au sol, indiqués par un drapeau. Il s'agit de varier l'angle de tir et la mise en tension pour atteindre les cercles. Les flèches flufu sont spécifiques : elles sont composées de fût en bois, de grosses plumes naturelles pour freiner le plus possible les flèches durant le vol. Ce type de tir peut aussi être pratiqué sur des terrains de golf et terme de « golf archery », sur le même principe.

- **Le tir parcours** : itinéraire balisé tout au long duquel les cibles sont disposées.

- Le **tir campagne** se déroule sur un parcours en boucle de 4 à 6 kms, en partie en sous-bois, avec un terrain avec dénivelé. En animation, elle se déroule sur un parcours accessible à tous, comportant environ 6 cibles (distances de tir comprises entre 5 et 18 mètres). Les archers se déplacent en groupe avec l'encadrant.
- Le **tir 3D** : les cibles (animalières) sont volumétriques et comportent 4 zones. Elles sont placées à des distances inconnues (nécessite d'évaluer les distances, de repérer les zones et de tenir compte de l'environnement particulier à chaque pas de tir). Elle peut être pratiquée en animation, dans les mêmes conditions que le tir en campagne.
- Le **tir nature** consiste à effectuer un parcours de 21 cibles placées à des distances inconnues. Les cibles sont des images animalières comportant deux zones. Elle peut être pratiquée en animation, dans les mêmes conditions que le tir en campagne.

- **Le run archery ou le ski arc** sont deux disciplines combinées, alliant ski de fond et tir à l'arc ou course à pieds et tir à l'arc. Les distances de course ou de tir peuvent varier. A chaque boucle, les participants doivent s'arrêter pour tirer 4 flèches sur 4 cibles cassables ou basculantes à 18 mètres, dans 2 positions différentes (debout ou à genoux). Chaque cible manquée vaut une boucle de pénalité. Peut se pratiquer par équipes de 3 coureurs en patrouille ou en relais.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : la pratique adaptée est possible pour les malvoyants et les non-voyants
- audition : surdité possible, avec l'appareillage ou utilisation de la langue des signes pour prévenir, afin d'assurer la sécurité
- capacités à l'effort maximal : non (la puissance et le poids de l'arc sont adaptés aux capacités du tireur.

- handicap moteur : indifférent, le tir peut être aménagé pour la pratique des para et tétraplégiques (possibilités d'appareillage pour l'orientation et la projection de la flèche).
- fragilité osseuse : absente pour les membres supérieurs et la ceinture scapulaire.
- capacités cognitives : normales ou déficience modérée (avec accompagnement adapté)
- équilibre : indifférent (le tir en position assise est possible)
- comportement : normal ou troubles du comportement modérés (avec la capacité de comprendre et respecter les consignes de sécurité et de fonctionnement)

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++
- interactions sociales (*selon barème de + à +++++*) : +++ à +++++ (pratique en groupe, intergénérationnelle)
- caractère ludique (*selon barème de + à +++++*) : ++ à +++++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée (selon dénivelé du parcours) mais peut aussi être intense lors de pratiques combinées (run archery, ski arc, VTT arc...).

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le tir à l'arc est classé 2A (composantes dynamique faible et statique moyenne).*

- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée, avec une asymétrie haut/bas modérée (solicitation des membres inférieurs en statique pour la stabilité lors du tir et en dynamique pour le retrait des flèches) et asymétrie latérale (au profit du membre supérieur dominant)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée

## 2.4 Espaces de pratique

Tous les clubs affiliés sont répertoriés et identifiables sur une cartographie. Ils proposent des espaces de pratique permanents ou à horaires définis : salles, terrains plats (extérieur), parcours (extérieur).

## 2.5 Matériel spécifique

- arc adapté à chacun (taille et puissance) ;
- protections adaptées : protège-bras, plastron, palette, voire équipement spécifique.

## 2.6 Coût individuel annuel

- Le coût pour la pratique en club est estimé entre 45 et 300 € selon le club, le type de licence, l'âge et les services proposés.
- Le matériel nécessaire en phase d'initiation est fourni par le club (généralement gratuitement).

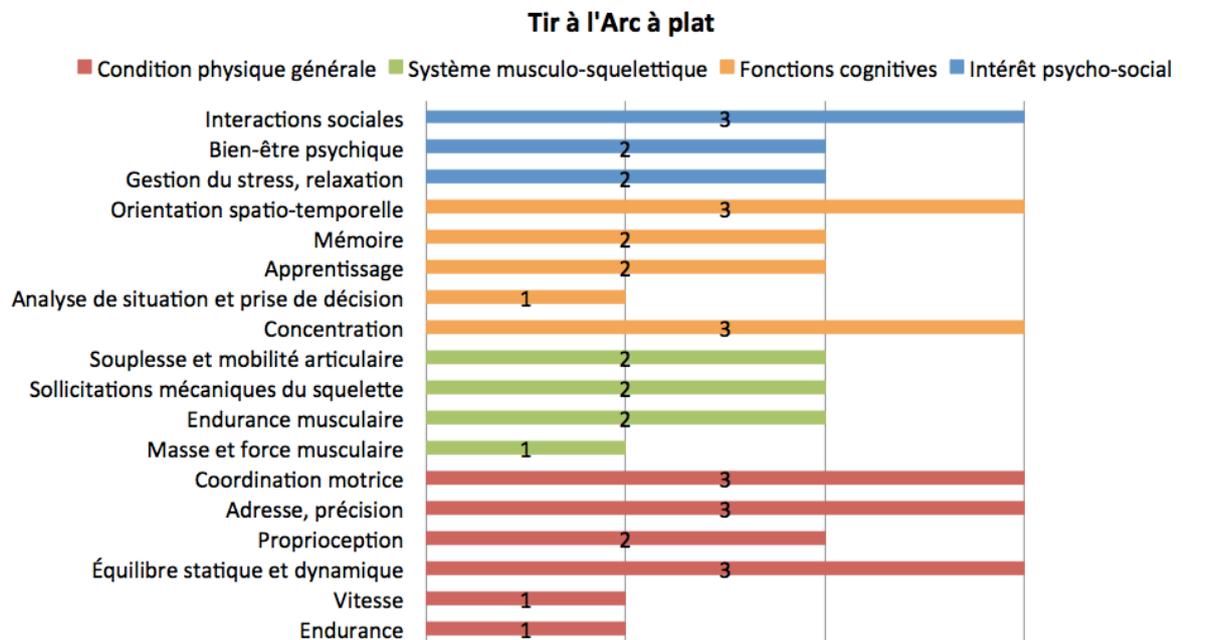
### 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

La pratique du tir à l'arc permet de maintenir du lien social, d'entretenir les qualités proprioceptives, de travailler sur l'équilibre bipodal et unipodal, sur la représentation du corps dans l'espace et de maintenir une activité physique en douceur. Elle permettra également de limiter la diminution de la masse et de la force musculaire.

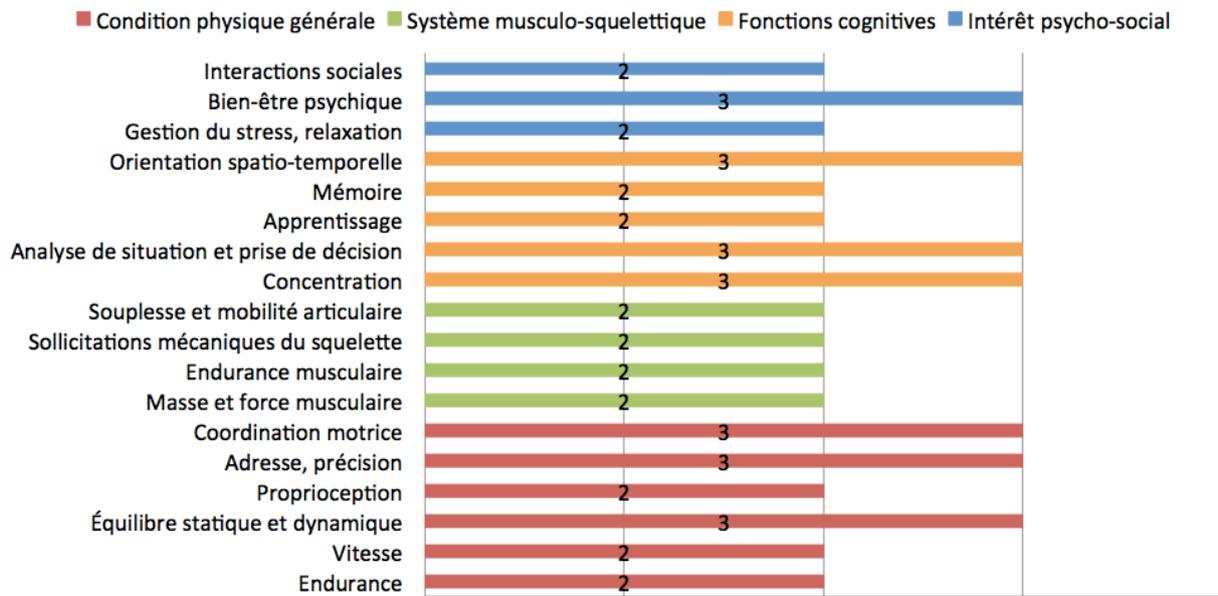
Sport perçu comme nécessitant « peu d'efforts physiques » ; le tir à l'arc peut être pratiqué par les personnes en surpoids, avec un très bon niveau de pratique (valorisant). Il permet une reprise progressive, avec des contraintes articulaires faibles.

Sport individuel qui se pratique en groupe, voire par équipe, permettant une mixité sociale, générationnelle, ainsi qu'une éducation au respect de l'autre et à la sécurité, dans un environnement calme.

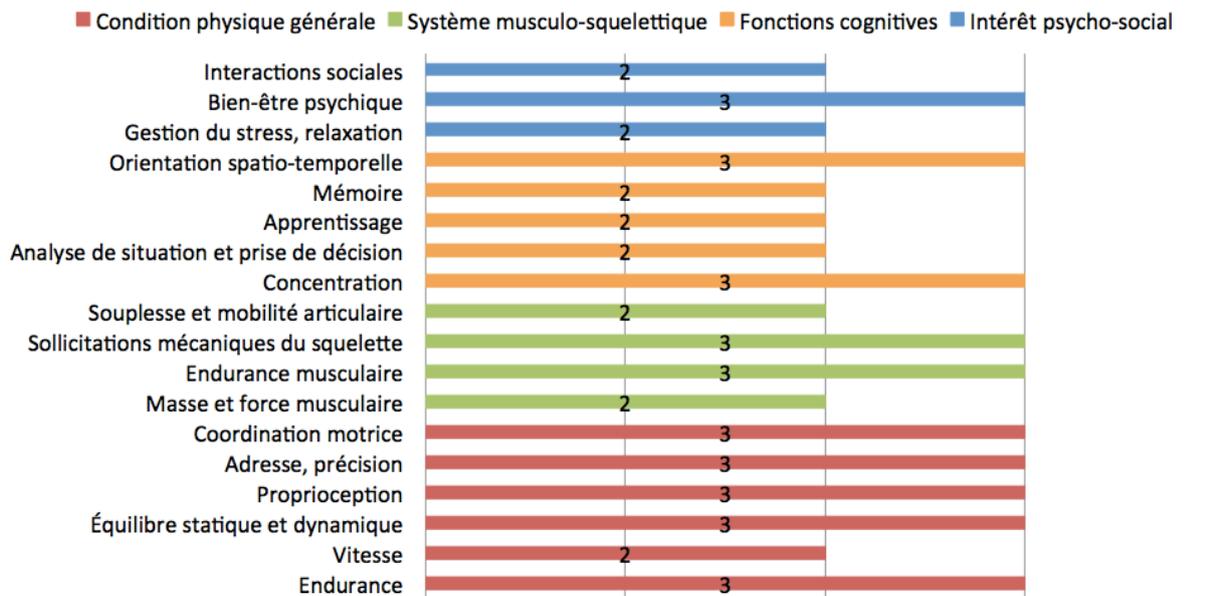
Contrôle de soi, gestion des émotions, cohabitation entre concentration et relâchement participant à améliorer la gestion du stress.



### Tir à l'arc parcours



### Run archery



## 4. Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Rares, tant au plan cardio-vasculaire qu'ostéo-articulaire (essentiellement micro-traumatiques, liés le plus souvent à des défauts techniques ou un matériel inadapté (arc trop puissant ou trop lourd, absence de protections corporelles : protège-bras, plastron,...).

Prévention : échauffement suffisant, apprentissage en respectant les fondamentaux techniques, utilisation d'un matériel adapté.

- Risques rares liés à l'utilisation d'un matériel spécifique (notamment lors du retrait des flèches)

Prévention : rappeler et faire respecter les règles et consignes de sécurité.

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>110</sup>
- L'avis d'un médecin spécialisé est souhaitable dans les cas suivants :
  - Pathologies cardio-vasculaires : avis du cardiologue pour tout épisode récent ou pathologie non stabilisée
  - Pneumothorax (CI relative)
  - Pathologies traumatologiques et rhumatologiques (contre-indication relative ou temporaire)
    - Fracture ou intervention chirurgicale abdominale récentes ;
    - Scoliose importante évolutive (>40°) ;
    - Pathologies de l'appareil locomoteur en épisode aigu, notamment du membre supérieur ou du rachis
  - État de grossesse : à partir de la 35<sup>ème</sup> semaine d'aménorrhée
  - Troubles neurologiques et psychiatriques (à l'appréciation du médecin examinateur)

Le patient doit être en mesure de comprendre et respecter des règles de sécurité basiques :

- Identifier la zone dans laquelle il doit rester (ne pas franchir une ligne) ;
- Comprendre que la flèche ne peut être orientée que vers la cible ;
- Respecter les moments durant lesquels la possibilité de tirer lui est donnée...

### 5. Publics cibles pour les protocoles

#### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

En prévention primaire, tous les publics sont susceptibles de pratiquer le tir à l'arc. On débute cette activité en général vers 7 ans dans les écoles de tir à l'arc et on peut la poursuivre sans limite d'âge.

Il n'existe pas de frein à la pratique du tir à l'arc en termes de sexe, condition physique préalable et situation sociale, dans la mesure où ce sport peut être adapté. La pratique chez les jeunes, en particulier, responsabilise du fait de la nature du matériel utilisé.

#### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

##### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement : niveaux 1 et 2

##### 5.2.2 Pathologies métaboliques

###### 5.2.2.1 Diabète de type 2 : niveaux 1 et 2

###### 5.2.2.2 Obésité : niveaux 1 et 2

<sup>110</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

### 5.2.3 Cancers (sein, colon) : en rémission

### 5.2.4 Pathologies cardio-vasculaires

#### 5.2.4.1 HTA : niveau 1

#### 5.2.4.2 Coronaropathie : niveaux 1 et 2, après accord du cardiologue

#### 5.2.4.3 Stimulateur cardiaque : niveaux 1 et 2, après accord du cardiologue

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire (pratiques parcours ou run archery) ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;
  - gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;

- de la concentration ;
- prévention des troubles cognitifs ;
- maintien du capital osseux ;
- maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
- prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - retour à une pratique immédiatement accessible, qui participera au maintien de l'équilibre pondéral, en association avec une alimentation équilibrée
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2).
- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>111</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C (le cas échéant) ;
- utilisation de chaussures adaptées lors de tir sur parcours accidentés ;
- protection contre le froid (prolonger l'échauffement, se couvrir, éviter la pratique si < - 5°) et les effets négatifs de l'exposition solaire (casquette, protection solaire, lunettes de soleil, hydratation).

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- emporter de l'eau et s'hydrater régulièrement (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- utiliser un matériel adapté à ses capacités ;

<sup>111</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

- respecter les consignes de pratique et de sécurité données par l'éducateur ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>112</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - utilisation de protections spécifiques pour les femmes récemment opérées d'un cancer du sein (protège-bras intégral côté sein opéré).
  - prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
    - 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- Puissance et poids de l'arc
- Ciblerie adaptée pour faciliter le retrait des flèches
- Activité adaptée à l'âge et au niveau de pratique (nombre de flèches tirées, temps de tir et de récupération, choix et / ou difficulté des parcours : longueurs, pentes, difficultés techniques...)

<sup>112</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- Etant donné la multiplicité des situations de tir possibles, chacune peut être adaptée au pratiquant (et à quasiment tous les handicaps)

### 7.3 Adaptations par publics

- **Obésité** : Un début en ne proposant que du tir à l'arc, puis compléter la pratique par des entraînements complémentaires (renforcement, cardio...) en mettant en avant l'intérêt pour la pratique spécifique.
- **Cancers** : accent mis sur la réadaptation progressive à l'effort, la connaissance de soi / de son corps, la socialisation...

## 8. Protocoles d'activité

La suite de ce document a pour but de proposer un cadre au « tir à l'arc santé-loisir ». Il n'est pas exhaustif et reste à adapter à chaque public (voir tableau synthétique des adaptations par pathologie ci-dessous).

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : environ 1h45
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Avant le début de la séance** (mais aussi pendant) : consignes de sécurité et de prévention globales et spécifiques à l'activité

Conseils avant, pendant et après la séance sur l'hydratation, l'alimentation et l'hygiène de vie en général.

- **Echauffement et préparation physique** (environ 30 minutes) :
  - Mobilisation articulaire
  - Activation cardio vasculaire (5 à 10 minutes) : marche rapide ou course à lente selon le public, ou formes variées et ludiques, en musique...
  - Exercices de proprioception (10 minutes) : équilibre bipodal, unipodal, yeux ouverts puis fermés, exercices sur la représentation du corps dans l'espace, utilisation de la planche à équilibre...
  - Renforcement musculaire avec poids de corps et avec utilisation d'un élastique (10 minutes)
  - Simulation de tir avec l'élastique (5 minutes)
- **Corps de séance** (environ 1 h) :
  - **Volume de flèches** : environ 60 flèches (de 3 à 6 par volée)  
L'alternance travail / repos sera rythmée par les temps de tir et les temps de récupération (marche et retrait des flèches).
  - **Exemple premières séances** :
    - Tir sur paille : découvrir le geste spécifique (posture, placements, mouvement), utilisation du matériel et règles de sécurité, gestion de la respiration et de la concentration.
    - Tir sur cible, jeux individuels et/ou collectifs en favorisant la coopération et la convivialité. Ils seront aussi support de sensibilisation à la gestion des émotions.

- Evolutions possibles :
  - Découverte et adaptation des différentes disciplines (exemple : mini-parcours en salle ou en extérieur, jusqu'à 6 cibles, distances de 5 à 15 m, 2 à 3 flèches par volée)
  - Dans le cas d'un parcours où toutes les cibles ne sont pas visibles en même temps par l'encadrant, les archers se déplaceront en un seul groupe (8 personnes maximum)
  - Combinaison possible avec d'autres activités sportives (marche, course (run archery), ski, vélo...)
- **Retour au calme** (environ 10 minutes) : étirements doux, relaxation, ...

## 8.2 Protocole pour l'accueil de personnes en surpoids ou obèses :

L'objectif premier sera de susciter un retour à une activité physique régulière. Ceci acquis, il sera possible de proposer des séances de préparation physique en complément.

Une collaboration avec un personnel médical ou paramédical peut être envisagée afin de mesurer les effets de l'activité. Des adaptations personnalisées pourraient ainsi être proposées.

Suivant les motivations et les progrès tant individuels que collectifs, la durée de la séance et donc le volume de flèches pourront augmenter tout comme la difficulté du parcours (longueur, déclivité, nature même du terrain, nombre de cibles,...).

- **Durée** conseillée : environ 1h45
  - **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
  - **Particularité du déroulement des séances** : progressivité des efforts
  - **Echauffement et préparation physique** (environ 25 minutes) :  
 Activation cardio-respiratoire progressive à partir de la 3<sup>ème</sup> séance (marche de préférence en cas d'IMC > 30), puis augmentation progressive de l'intensité en utilisant des formes variées et ludiques, en musique.
  - **Corps de séance** (environ 1 h) : environ 60 flèches par volées de 3 à 6 flèches  
 Tirs sur paille et sur cible, introduction progressive du travail de proprioception et de renforcement musculaire, puis de mini-parcours, en salle ou en extérieur.  
 Exemple d'ateliers de proprioception et de renforcement : plutôt travail du bas du corps et de la ceinture abdo-lombaire, avec élastique et accessoires variés (permettant des franchissements, charges légères...).
- Ces ateliers peuvent être mis en place durant les allers-retours pour le retrait des flèches.
- **Retour au calme** (environ 10 minutes) : étirements, relaxation

## 8.3 Protocole pour l'accueil de seniors de plus de 65 ans : lutte contre les effets du vieillissement

- **Durée** conseillée : environ 1h30
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine

- **Echauffement et préparation physique** (environ 25 minutes) : mobilisation articulaire (3 mn), marche à allure adaptée (5 mn), exercices de proprioception (10 mn - travail sur l'équilibre bipodal, unipodal, exercices sur la représentation du corps dans l'espace...), renforcement avec charges légères et utilisation d'un élastique (5 mn), simulation de tir avec l'élastique (2mn).
- **Corps de séance** (environ 45 minutes) : de 3 à 6 flèches par volée, à adapter aux capacités  
Des pauses régulières pourront être prévues. Les exercices pourront mettre l'accent sur l'équilibre (ex : stabilité pendant le tir, tir à partir de tapis en mousse), le calcul mental (comptage des points), la coopération et la convivialité (jeux individuels et/ou collectifs), ...
- **Retour au calme** (environ 20 minutes) : étirements doux, relaxation, moments de convivialité (goûters, fêtes diverses...)

**Tableau synthétique des adaptations par pathologie**

« Pathologies »	Apports du Tir à l'Arc	Propositions d'activités	Adaptations spécifiques
<b>Diabète</b>	Effort prévisible et régulier (réduit les craintes éventuelles d'hypoglycémie)	Permet la pratique ordinaire "comme tout le monde"	Possibilité de prise de mesures, de tirer avec une pompe à insuline...
<b>Obésité</b>	Lutte contre la sédentarité (permet de redémarrer une activité physique puis progressivement amener à une pratique plus énergétique)	Au départ "que" du tir à l'arc pour les amener au sport, puis travailler sur l'hygiène alimentaire et physique développer les entraînements complémentaires (résistance, musculation, souffle...)	Négocier avec les personnes leur programme (évolutif), donner les moyens d'évaluation des progrès.
<b>Cancers (sein et colon)</b>	Réadaptation progressive à l'effort, connaissance de soi / de son corps, socialisation	Reprise douce par le tir à l'arc et la marche inhérente à l'activité et en groupe ; Possibilité d'association dans le cadre de parcours avec d'autres activités telles que la marche, la course, le vélo...	Protection bras d'arc entier (couvre l'intégralité du bras afin d'éviter les risques de frottements de la corde) si côté opéré (sein)
<b>Cardiovasculaires et pulmonaires</b>	Réadaptation progressive à l'effort, connaissance de soi / de son corps, socialisation. Se pratique en extérieur (pulmonaire).	Reprise douce par le tir à l'arc et la marche inhérente à l'activité et en groupe Possibilité d'association dans le cadre de parcours avec d'autres activités telles que la marche, la course, le vélo...	
<b>Troubles de l'équilibre et chutes</b>	Entretien et amélioration de l'équilibre	Travail spécifique sur la proprioception, sur équilibre / déséquilibre... pendant l'échauffement et l'entraînement	Construire des exercices avec un environnement sécurisé
<b>Dépression</b>	Lutte contre l'isolement, valorisation de soi, (re)socialisation, se recentrer mentalement sur l'activité permettant d'oublier le reste...	Pratique du tir à l'arc en groupe, techniques de relaxation...	Fixer des objectifs atteignables (zone proximale de performance), valorisation de l'individu
<b>Ostéoporose</b>	Amélioration des contraintes osseuses, prévention des fractures par le tir dans le cadre de la gestion de l'équilibre et par l'effet mécanique de l'arc	Travail spécifique sur la proprioception pendant l'échauffement et l'entraînement	

**9. Références bibliographiques « santé et tir à l'arc »**

Pas de références communiquées

**10. ANNEXES : néant**

# Fédération française de triathlon

## 1 La fédération

Fédération unisport olympique individuelle comportant **9 disciplines** (triathlon, duathlon (course / vélo / course), aquathlon (nager / courir), bike&run (courir / pédaler - 1 vélo pour 2), Tri des neiges (course / VTT / ski de fond), Du des neiges (course / VTT / course), raids (en réflexion pour intégration délégation), paratriathlon (JO Rio 2016), swimRun)

Siège : 2, rue de la Justice - 93213 Saint-Denis-La-Plaine Cedex (Tél: 01 49 46 13 50)

### 1.1 Quelques chiffres

- 50.000 licenciés (de 6 à 100 ans)
- 981 clubs (Cf. <https://espacetri.fftri.com/health-sport/player-attempt/fill-form>)
- De 1 à 8 éducateurs par club (dont 300 formés au triathlon-santé)

### 1.2 Organisation sport santé

La commission santé bien-être loisirs, constituée de médecins, de techniciens, de salariés et d'élus, est en lien avec la commission médicale nationale. Un réseau de référents régionaux est constitué pour faciliter la diffusion du projet.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des principaux objectifs annoncés de la fédération.

Le site internet comporte une page dédiée triathlon et santé (<http://www.fftri.com/pratiquez-le-triathlon-pour-etre-en-bonne-sante>)

### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés. La fédération a mis en place un label (avec orientation via géolocalisation) et une formation spécifiques.

## 2 Description de la discipline

Le triathlon est un sport d'endurance qui consiste à enchaîner sans arrêt du chronomètre (donc à la suite, le plus rapidement possible) 3 activités physiques (natation, vélo et course à pied).

En « Loisir et sport-santé », les distances et les modes de pratique sont adaptés à toutes les motivations et les caractéristiques des pratiquants. La diversité du triathlon permet de varier les entraînements, de favoriser l'aspect ludique de la discipline (formules de relais ou par équipes) et de maintenir la motivation des pratiquants.

Sa pratique permet aux pratiquants d'augmenter leur dépense énergétique, ce qui est particulièrement pour les personnes atteintes de maladies métaboliques.

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

- vision : l'accueil des personnes malvoyantes et non-voyantes est possible dans le cadre du para triathlon (catégorie Déficiant Visuel).
- audition : l'accueil des personnes malentendantes et sourdes est possible dans le cadre du para triathlon.

- capacités à l'effort maximal : l'accueil des personnes dont la capacité à l'effort maximale est possible par les éducateurs triathlon santé formés, en effet une adaptation de l'effort est possible dans les 3 disciplines.
- handicap moteur : l'accueil des personnes porteuses de handicap moteur est possible dans le cadre du paratriathlon (4 catégories différentes).
- fragilité osseuse : la pratique du triathlon santé pour les personnes étant atteintes d'une fragilité osseuse est possible en utilisant surtout la natation et la marche. Le vélo est intéressant mais peut-être dangereux en cas de chute. Le home trainer peut alors être utilisé.
- capacités cognitives et comportement : normaux (nous n'avons pas aujourd'hui les compétences nécessaires pour encadrer un public ayant des déficiences cognitives ou des troubles du comportement).
- équilibre : normal (la natation et le vélo peuvent réclamer une certaine maîtrise de l'équilibre). Toutefois il est possible d'utiliser la course à pied et le vélo sur home trainer en cas de trouble de l'équilibre. Nous pouvons également renforcer la maîtrise de l'équilibre dans le cadre de séance de proprioception ou PPG spécifiques.

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à +++) : ++ (braqués, dénivelés)
- interactions sociales (selon barème de + à +++) : ++
- caractère ludique (selon barème de + à +++) : + à +++

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à intense (selon les possibilités de la personne). L'intensité varie selon l'activité, le poids, le parcours et la vitesse.  
*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le triathlon est classé 3C (composantes dynamique forte et statique forte)*
- intensité effort musculaire estimée : faible à intense, faisant intervenir les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique
- sollicitation mécanique du squelette : faible (natation), modérée (vélo) et intense (course à pied)

## 2.4 Espaces de pratique en extérieur (en partie sur route), en piscine

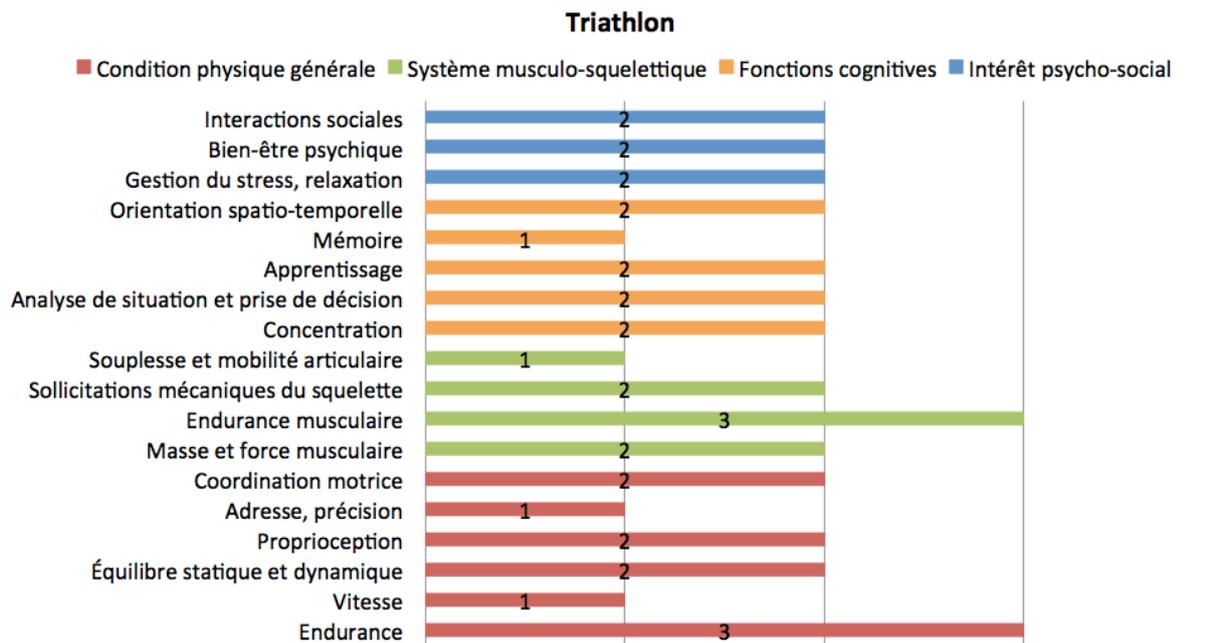
Certains clubs (labellisés « Ecole de triathlon \*\*\* ») proposent des créneaux pendant les vacances.

## 2.5 Matériel spécifique : lunettes de piscine, maillot de bain, trifonction, vélo, chaussures de vélo, chaussures de course à pied.

## 2.6 Coût individuel annuel

- cotisation + licence : environ 200 € / an (selon les clubs)
- matériel : minimum 370 € (lunettes piscine et maillot de bain : 20 € / chaussures vélo : 100 € / vélo : 150 € minimum / chaussures de course : 100 €)

### 3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant



Les effets bénéfiques pour la santé du triathlon sont liés à :

- cette activité d'endurance modérément intense et prolongée, associée à une augmentation nette de la dépense énergétique
- la plus grande qualité du triathlon réside dans la diversité et la complémentarité des disciplines (une activité de glisse, un sport porté et un sport en charge), ce qui permet notamment de réduire le caractère asymétrique (prédominance du haut du corps pour la natation, du bas du corps pour le cyclisme et la course)
- Si l'enchaînement de trois sports pouvait faire craindre une multiplication des risques, notamment de blessures, il n'en est rien en réalité et une pratique adaptée, sécurisée et encadrée peut être largement proposée dans le but d'améliorer la santé de tous, à tout âge et constitue un élément important de bonne santé psychologique et de motivation intrinsèque à poursuivre la pratique.
- En fonction de la tolérance de chaque discipline, on pourra utiliser les mécanismes de « transferts » ou « cross-training » (un entraînement dans une discipline permet l'amélioration dans une autre) pour améliorer la capacité aérobie.
- bien que sport individuel, la pratique au sein des clubs et d'un groupe favorise la cohésion (rôle social), en particulier dans un groupe santé-loisir.

### 4 Risques et contre-indications

#### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Chutes et risques liés à la circulation (vélo – pratique sur route),
- Microtraumatismes (course)

#### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>113</sup>

## 5 Publics cibles pour les protocoles

Dans un premier temps l'accent sera mis sur la prévention primaire pour les personnes âgées de 20 à 99 ans. Dans un second temps, avec les éducateurs formés, la pratique sera étendue à la prévention tertiaire.

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants

Le triathlon peut être pratiqué par tous les publics bien portants, de sexe, de degré de sédentarité, de niveau de pratique, de condition physique ou encore de situation sociale. Une pratique adaptée peut permettre à tous sans exception de pratiquer le triathlon ou les disciplines enchaînées sans danger.

Les groupes de pratique dépendent des clubs, mais en général : un groupe « Jeunes », un groupe « Loisir » et un groupe « Compétition ». Les groupes loisir et compétition peuvent-être regroupés suivant les demandes des pratiquants.

Des « créneaux familles » permettent aux enfants et aux parents de pratiquer simultanément.

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.

<sup>113</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, non spécifique, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>114</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si  $> 30^{\circ}\text{C}$  ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- tenir compte du risque traumatique accru en cas de neige ou de gel ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardio-vasculaires<sup>115</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,
  - pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.

<sup>114</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>115</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- 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.

## 7.2 Modalités d’adaptation

- Des exercices de condition physique préalables sont réalisés afin d’adapter la pratique individuellement : endurance (ex : marche ou course 6 mn), force, souplesse, vitesse et coordination (scores de 1 à 5 rapportés à l’âge et au sexe).
- Conservation des scores pour renforcer la motivation (visualisation des progrès sur graphique)
- Les adaptations concernent le choix de la pratique (marche en remplacement de la course, privilégier les activités en décharge...), l’intensité, la durée et la répétition des séances. Elles sont facilitées par un apprentissage à la perception de l’effort (ex : utilisation d’une échelle d’essoufflement).

## 8 Protocoles d’activité

Le déroulement de la pratique « Santé Loisir Bien-être » comporte plusieurs étapes :

- Accès à partir du site internet fédéral (ou de sites internet de clubs, ligues, partenaires privés ou institutionnels) d’un recueil d’informations à remplir en ligne
- Visite médicale préalable à la pratique
- Passage au sein d’un club labellisé « Santé Loisir Bien-être » de 7 exercices de condition physique (au maximum) dont le bilan est envoyé à chaque personne
- Orientation vers des contenus d’entraînement individualisés et ajustés après évaluation régulière de la condition physique. Ces contenus sont uniquement accessibles aux entraîneurs formés.

### 8.1 Exemple de déroulement d’une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Objectif** : travailler l’endurance et la coordination pour une personne sans pathologie en utilisant les enchainements (identité de la discipline triathlon)
- **Thématique** : enchainement vélo / course à pied (ou marche)
- **Durée** conseillée : variable selon l’intensité (voir ci-dessous)
- **Fréquence** : 4 à 7 séances par semaine (intensité faible à modérée) + 0 à 2 séances par semaine (intensité modérée à élevée)

Ces séances sont encadrées (1 à 5 par semaine) ou réalisées en autonomie, avec un programme établi avec l’éducateur.

- **Echauffement** : 15 minutes vélo souple, progressif
- **Corps de séance** : 20 à 60 minutes (intensité faible à modérée), 4 à 20 minutes (intensité modérée à élevée)
  - Consignes : réaliser un parcours course à pied de 300m, une transition pour monter sur son vélo puis un parcours vélo d'1.5 km, une transition pour descendre de son vélo puis un parcours course à pied de 300m.
  - Volume : pour travailler l'endurance, cette situation pourra être réalisée sur 2\*15 minutes (à ajuster en fonction du public)
  - Intensité variable (en fonction du public et de l'objectif)
  - Variantes : passage 1 par 1, jouer sur l'intensité de l'effort, faire la situation à plusieurs, faire la situation en relais,...
- **Retour au calme** : débriefing avec des contenus techniques et récupération (15 minutes environ de vélo souple)
- **Après la séance** :  
Evaluation de l'efficacité et de la tolérance de l'intervention Sport Santé (exercices de condition physique, FC, fatigue, retour des sportifs, sourires...)
- **Précautions** :
  - attention aux personnes en surpoids (la course à pied, qui peut amener des traumatismes, pourra être remplacée par la marche).
  - attention aux personnes déconditionnées et/ou âgées, pour lesquelles l'intensité et la durée de la séance doivent-être adaptées

**NB** : ce type de situation d'enchaînements est à faire varier bien entendu

## 9 Références bibliographiques « santé et triathlon »

« Le triathlon : un sport idéal pour la santé ? » :

Dr Claude Marble 1,2 ; Dr Olivier Galera 1,3

1 Commission Médicale Nationale de la Fédération Française de Triathlon

2 Médecin Fédéral National, Médecin des Equipes de France et de l'Equipe Olympique Courte Distance

3 Médecin Fédéral Régional Ligue Midi-Pyrénées de Triathlon, Médecin de l'Equipe de France Longue Distance, Commission Santé, Bien-Etre, Loisir et Animation de la Fédération Française de Triathlon

Revue Sport santé Magazine (Hors-Série 2014)

## 10 ANNEXES : néant

## Fédération française de volley-ball

### 1 La fédération

Fédération unisport olympique par équipe comportant **3 disciplines olympiques** (volley-ball indoor (6/6), beach volley (2/2) et volley assis (paralympique) et différentes pratiques associées de volley santé (soft volley, volley care, fit volley, volley signé - en plus du volley assis).

Siège : 17 Rue Georges Clémenceau - 94607 Choisy le Roi Cedex (Tél : 01 58 42 22 22)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 100.000 licenciés
- 1.577 clubs (351 clubs de beach volley)
- 1.546 entraîneurs ou éducateurs

#### 1.2 Organisation sport santé

Le comité sport-santé, constitué de médecins, techniciens et bénévoles est en lien étroit avec la commission médicale et les autres instances fédérales.

La fédération est impliquée au niveau national depuis 2013 et le Sport-santé est l'un des objectifs annoncés de la fédération.

Le **site internet** comporte une page volley-santé (<http://www.ffvb.org/277-37-1-Volley-Sante---Loisir>).

#### 1.3 Formation des éducateurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2 Description de la discipline

Le volley-ball est un sport collectif, qui se joue avec un ballon, entre deux équipes sur 2 espaces de jeu non interpénétrés séparés par un filet, dont la hauteur varie selon l'âge ou le sexe des pratiquants.

Il peut se jouer à 2 contre 2 sur du sable (Beach Volley, discipline olympique), 3 contre 3, 4 contre 4 et le plus classiquement à 6 contre 6 (normes internationales du Volley-Ball indoor, discipline olympique).

Ce sport très complet, peu traumatique, allie une activité d'endurance modérée (plus intense pour le Beach Volley de compétition 2x2) à des gestes plus techniques (sauts, passes, attaques, plongeurs en défense, etc), utilisant la coordination psychomotrice et les filières énergétiques dites « anaérobies lactiques et alactiques ».

La phase classique d'un « échange académique » au Volley commence par un service puis une réception (à deux mains ou en « manchette ») suivie d'une passe, d'une attaque smashée, qui peut être soit contrée par l'adversaire au-dessus du filet, soit défendue par un défenseur, soit faire directement le point en touchant le sol dans les limites du terrain adverse. Une équipe marque le point en respectant le nombre de passes (maximum 3) et la qualité technique des gestes.

Le Volley-ball peut se pratiquer en mode loisir, avec des règles adaptées, avec ou sans filet, et un nombre de joueurs variable (jusqu'à 12 contre 12 dans certains pays). Il peut

se jouer à l'intérieur d'une salle, en extérieur, sur une pelouse (green volley ou volley sur herbe) ou sur la plage (volley de plage).

Le Volley-Ball se prête parfaitement aux conditions de pratique d'activité physique modérée en prévention primaire car :

- Il associe la notion d'exercice physique à celle du « plaisir de jouer et du partage / entraide » (valeur classique du sport collectif – ayant un effet positif sur le comportement et le psychisme)
- C'est une activité sportive où les traumatismes directs et les contacts avec l'adversaire sont rares, ce qui facilite la mixité (sexe, âge, handicap).

Le **Soft Volley** est une activité ludique particulièrement adaptée au sport-santé et accessible à un large public (non sportif, seniors ou atteint de handicap).

Il se joue en équipes de 4 joueurs, pouvant « mixer » tous les publics (handicap, âge et sexe). Ses règles sont similaires à celles du volley-ball 6x6 mais avec un terrain plus petit, un filet plus bas et un gros ballon léger et souple. La pratique peut se faire « assis » au sol ou en fauteuil (un rebond autorisé) ou même sur des chaises. Ces adaptations limitent l'appréhension et augmentent la réussite.

Il existe également une pratique « Fit Soft Volley », associant un échauffement dynamique, des exercices de renforcement musculaire orientés avec ballon (1ère partie) puis du jeu de Soft Volley.

La seule discipline reconnue pour les jeux paralympiques est le **volley assis**. La fédération handisport ne souhaitant pas développer cette discipline, c'est au sein de la fédération de volley qu'elle va s'épanouir (pratique mixte valides / personnes handicapées pour son développement et sa promotion).

### 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline : non renseignés

- vision
- audition
- capacités à l'effort maximal : non
- handicap moteur
- fragilité osseuse
- capacités cognitives
- équilibre
- comportement

### 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (*selon barème de + à ++++*) : ++ à +++
- interactions sociales (*selon barème de + à ++++*) : +++ à ++++
- caractère ludique (*selon barème de + à ++++*) : ++ à ++++

### 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (*selon barème : faible / modéré / intense / très intense*)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée, très variable selon le type de pratique (assis ou debout, avec ou sans sauts).

*Pour mémoire, selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), le volley-ball est classé 1B (composantes statique faible, dynamique moyenne).*

- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée (intense si sauts et matchs)
- sollicitation mécanique du squelette : modérée (intense si sauts et matchs)

**2.4 Espaces de pratique :** pas d'obligation de hauteur de plafond (3m peuvent suffire)

- gymnase (pour les seniors +)
- espace minimal du lieu de vie (salle de restaurant, foyer - minimum 40 m2 de surface au sol dégagée pour les autres publics).
- extérieur pour beach-volley

**2.5 Matériel spécifique**

Le matériel collectif est mis à disposition par le club (ballons adaptés, mini-filets, matériel pédagogique : plots, cerceaux,...)

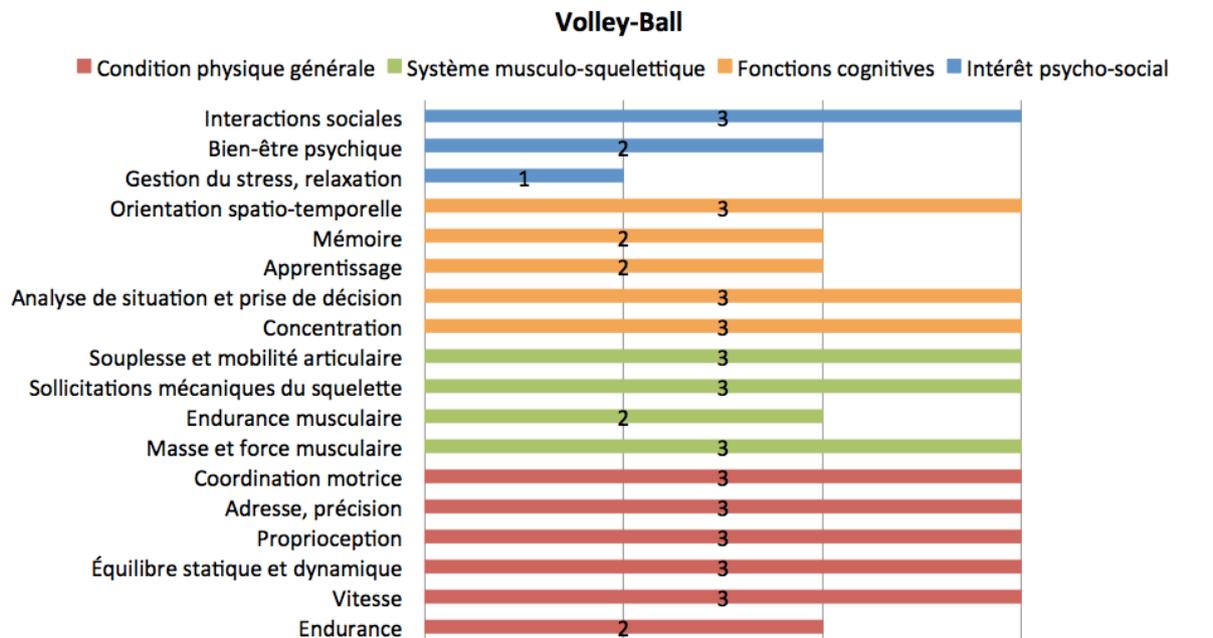
Pas de nécessité d'équipement personnel, en dehors de genouillères (optionnel, pour limiter l'appréhension au contact avec le sol).

**2.6 Coût individuel annuel** (licence et cotisation) : estimé entre 40 et 80 €

**3 Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant**

Pratique collective (esprit d'équipe et confrontation à un adversaire, ce qui facilite les interactions), travail sur la confiance en soi, plaisir de l'affrontement et stratégie

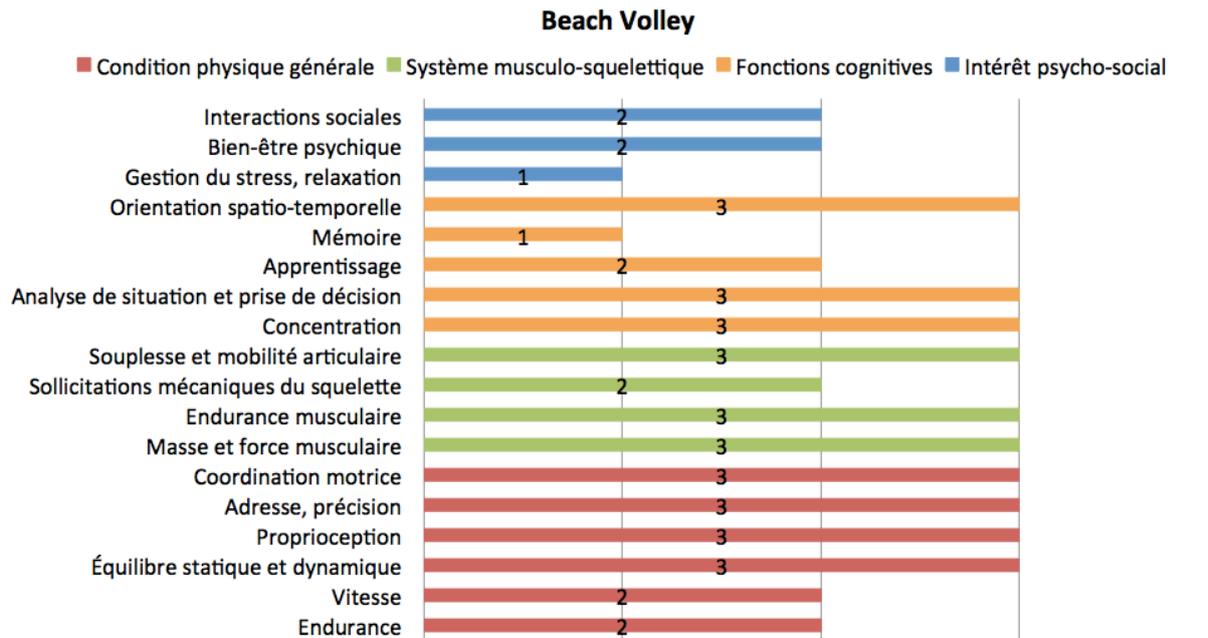
Travail sur l'acuité visuelle périphérique, appréciation des trajectoires du ballon, capacités d'anticipation



Travail sur les reflexes et la coordination (dissociation haut / bas)

Renforcement de la musculature du tronc, stabilisation des épaules et recentrage du bassin (volley assis)

Limitation des conséquences des chutes par l'apprentissage (chutes, se relever) et la limitation de l'appréhension



Beach volley : importance des appuis (travail proprioceptif, renforcement musculaire des membres inférieurs)

## 4 Risques et contre-indications

### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Peu de risques spécifiques (entorses de cheville ou de genou, doigts), le volley-ball est moins traumatisant que la plupart des sports (pas de contact entre les adversaires).
- Risque solaire, plaies des pieds (beach volley).

### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>116</sup>
- Il n'y a pas de contre-indications spécifiques (quand la pratique est adaptée).

Quand survient un problème de santé (ex : coiffe des rotateurs) on peut adapter la gestuelle.

## 5 Publics cibles pour les protocoles

L'accueil sera réalisé en trois groupes de pratique :

- Les seniors + : personnes de plus de 45 ans autonomes (pouvant rester debout, éventuellement courir et se déplacer)
- Les personnes âgées : > 70 ans
- Les déficients intellectuels et moteurs : de tous âges

### 5.1 Prévention primaire : pour tous les publics bien-portants (à tous âges, femmes / hommes)

<sup>116</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

## 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

Sans pouvoir prétendre à des vertus thérapeutiques directes, le « Volley Santé » peut également être pratiqué avec le bénéfice bien documenté de l'activité physique modérée régulière, par des populations porteuses de pathologies graves (cancers, diabète, maladies cardiovasculaires, maladies dégénératives neuromusculaires etc ...) en prévention tertiaire.

L'accueil des personnes atteintes de pathologies de niveau 3 requiert une coordination étroite entre le club d'accueil et les spécialistes de l'équipe soignante.

**5.2.1 Prévention des effets du vieillissement :** niveaux 1, 2 et 3 (personnes dépendantes ou à autonomie réduite, personnes plus fragiles qui ont besoin d'un accompagnement tout au long de la séance).

### 5.2.2 Autres pathologies

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

#### 5.2.2.1 Personnes atteintes de handicap physique (dont hémiplégié) et/ou mental (notamment déficience intellectuelle)

Résidentes ou non dans des IME (Instituts médico-éducatifs) ou FM (foyers médicalisés) ou IMS (Instituts médico-sociaux).

Le « Volley Care » permet l'intégration sociale pour des adolescents psychotiques, des personnes obèses ou diabétiques (voir ci-dessous).

Certains clubs proposent, en accompagnement de structures médicalisées et en lien étroit avec elles, l'accueil de publics diabétiques de type 2, obèses ou atteints de pathologies cardio-vasculaires.

## 6 Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique.
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.

- **amélioration de la qualité de vie** (en prévention primaire, secondaire et tertiaire) :
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs ;
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - amélioration de la gestion des émotions ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement** :
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies neuropsychiatriques** :
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie.

## 7 Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication (CACI) obligatoire, spécifique (senior+, voir annexe 1), fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>117</sup>.

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C ; température souhaitable : 16°C ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- protection contre l'exposition solaire (beach volley).

<sup>117</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques à donner par le médecin traitant selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>118</sup>, 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
    - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
  - téléphone portable et trousse de secours à portée de main.
- 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.

### 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptations de l'intensité, la durée, la taille du terrain...

Le volley permet beaucoup d'adaptations, réalisées au cas par cas par les éducateurs selon les recommandations du médecin. L'effort peut être très modéré.

Voici quelques adaptations réalisées :

- Filet bas, voire absence de filet (évite les sauts traumatisants)
- Petit terrain (réduit les déplacements et les changements de direction)

<sup>118</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- Jeu en effectif réduit (1 contre 1, 2 contre 2, 3 contre 3, 4 contre 4)
- Très nombreux formats de ballons (légers et au toucher « agréable », mou (Soft volley)
- Méthode pédagogique et adaptation des règles (« balle brûlante » ou passe québécoise, touches, pratique en position assise, voire assise sur une chaise (personnes âgées en EHPAD),...). Les exercices sous forme de jeu en Soft Volley en position assise pourront utiliser des grandes tables pour faire rebondir le ballon.

Exemple du Soft volley :

- terrain plus petit (6,10m sur 13,40 soit un terrain de badminton double)
- filet plus bas (2,00 m)
- gros ballon léger et souple (d'environ 25cm de diamètre, 200 grammes), pouvant être attrapé à la main (pince)
- la pratique peut se faire « assis » au sol (un rebond autorisé).

Ces adaptations limitent l'appréhension de contact (matériau souple de la balle) et permettent d'avoir plus de réussite (superficie de contact sur la balle plus importante, meilleure lecture des trajectoires, déplacement facilité).

## 8 Protocoles d'activité

Le volley ne développant pas de manière importante l'endurance cardio-respiratoire (sauf si entraînements de durée longue), il est préférable d'y associer une activité d'endurance (marche, vélo...), d'autant plus que les clubs proposent rarement plus de 2 créneaux par semaine pour un public donné. Pendant les périodes d'interruption (vacances, blessure ou pathologie aiguë...), une activité de remplacement est recommandée.

Les gestes à privilégier ou à contre-indiquer devront être détaillés de façon individuelle en fonction des pathologies limitatives ostéo-articulaires, métaboliques ou cardiovasculaires (par exemple, pas de mouvement d'épaule dépassant 90° dans le cas des personnes souffrant de la coiffe des rotateurs ou de capsulite rétractile de l'épaule ; l'arthrose du genou ou de la hanche contre-indiquera les petits sauts répétés ou la position debout prolongée,...).

### 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé (prévention primaire)

- **Durée conseillée** : 1 heure à 1h30
- **Horaire** : éviter les heures de repas habituelles (respect de la chronobiologie)
- **Fréquence** : 2 séances par semaine (importance de la régularité)
- **Groupe de** : 30 personnes au maximum (en prévention primaire, répartis en plusieurs ateliers)
- **Avant le début de la séance** :
  - Accueil : l'éducateur doit avoir une bonne attitude (empathie,...)
  - Rappel de ce qui a été fait la séance précédente.
  - Eventuellement, mise en place d'un rituel pour marquer le début de la séance (ex : un regroupement collectif avec un « cri » de ralliement).

- **Echauffement** : debout ou assis (chaise, fauteuil roulant) selon l'état des personnes.

Il est collectif, progressif (augmentation du rythme cardiaque, augmentation de l'amplitude et du rythme des mouvements) et adapté.

Particularités : contraction isométrique<sup>119</sup> de préférence (limite les tensions tendineuses), dans différents angles, travail en endurance et en résistance du muscle, renforcement de la chaîne scapulaire (stabilisation des épaules, les fixateurs surtout), mobilisation de la tête et de la nuque.

- **Corps de séance** : alternance entre phases de travail et phases de récupération et explications des exercices

Les tâches ne doivent pas être trop nombreuses, ni ambitieuses, avoir une complexité progressive (ce n'est pas grave de « sous-estimer » son public en commençant par des situations très basiques et faciles ou peu rythmées, alors que l'inverse peut être problématique pour l'adhésion et la motivation). Ne pas hésiter à « passer » un exercice qui pose problème.

Les mouvements doivent être fluides et non « forcés ».

Penser aux pauses réhydratations (eau) nécessaires pendant la séance.

- **Retour au calme** : allongé au sol (avec vêtement sec et chaud)

Etirements, relaxation et relâchement (essayer de prêter attention à l'environnement : réduire la luminosité, le bruit, musique apaisante si possible, parler doucement).

L'objectif est de favoriser le « lâcher-prise » : retour sur soi en se concentrant sur les différentes parties de son corps pour les relâcher, les yeux fermés, en respiration profonde.

Utilisation possible de la mentalisation d'une image réconfortante, sécurisante. Cette image plaisir pourra permettre de retrouver ce moment de relâchement dans la vie quotidienne.

- **Après la séance** : temps de dialogue et d'échanges

Etre disponible pour rassurer les personnes sur leur pratique, les encourager, les féliciter.

Leur donner rendez-vous pour la prochaine séance, les raccompagner éventuellement.

## 8.2 Protocole pour l'accueil des seniors+ :

- **Publics** : personnes de 45 à 70 ans (femmes et hommes), actives et autonomes, pouvant se déplacer, souhaitant une pratique associant jeu et activité physique.
- **Lieu de pratique** : en gymnase ou sur un lieu dédié (club support sur ses créneaux avec la présence d'un éducateur).
- **Consignes pour l'éducateur** : les accueillir, assurer une pratique conviviale et en toute sécurité (installer le filet, donner des ballons adaptés,...), leur donner les bases technico-tactiques, les conseiller. Etre attentif aux participants « trop »

<sup>119</sup> Sauf en cas de pathologie cardiaque

motivés, pas toujours conscients de leurs limites, et savoir les restreindre sans les exclure des exercices.

- **Intensité** : faible à modérée. La durée et l'intensité des séances seront modulées en fonction du niveau en volley-ball, de la condition physique ou des limitations liées aux pathologies intercurrentes (notamment ostéo-articulaires).
- **Adaptations de la pratique** : Soft Volley proche de la pratique traditionnelle du Volley-Ball, avec quelques adaptations des règles et de matériel :
  - filet de hauteur variable
  - terrains de taille variable
  - ballon normal ou adapté
  - Pour les plus en forme et encore pugnaces, le jeu avec analyse stratégique (en jouant sur les espaces libres par exemple), permet de maintenir le plaisir de la compétition, favorable à l'équilibre psychique et au renforcement de la confiance en soi.
- Possibilité d'impliquer les pratiquants pour qu'ils deviennent « acteurs » de la séance (exemple : réaliser l'échauffement ou choisir les mouvements), ce qui renforce leur motivation.

### 8.3 Protocole pour l'accueil des personnes âgées :

- **Publics** : personnes âgées de plus de 70 ans (femmes et hommes) qui pratiqueront debout ou assises (selon leurs capacités), souvent peu autonomes, parfois très dépendantes.
- **Horaire** : le plus favorable semble être entre le début et le milieu d'après-midi (soit de 14h à 15h), entre la sieste d'après déjeuner et le goûter.
- **Lieu de pratique** : dans leur lieu de vie, en résidence de retraite ou maison médicalisée (par exemple dans une salle de foyer ou de cantine, une fois dégagée de tout objet).
- **Précautions** : Après accord médical et entretien individuel
- **Intensité** : de très faible à faible (individualisation nécessaire)

Parfois ces personnes très âgées sont porteuses de plusieurs pathologies parfois graves et l'activité physique de très faible intensité demandée ne devra pas dépasser celle des gestes possibles de la vie courante. L'intérêt sanitaire résidera plutôt sur les paramètres de convivialité et d'échange social.

- **Consignes pour l'éducateur** (éducateur soit spécialisé, soit avec une empathie envers ce public) :
  - animation conjointe par le moniteur volley du club partenaire de l'action Volley Santé et l'animateur attitré de la structure d'accueil des personnes âgées
  - il est important de partir de ce qu'ils savent faire et d'avoir une écoute active et une observation attentive de leurs ressources ou besoins identifiés (c'est l'attente que vous placez en eux qui va conditionner leurs envies d'agir dans les séances)

- assurer un compte-rendu hebdomadaire personnalisé pour les personnes en instituts (ressenti de l'éducateur, émotions montrées, progrès dans les habiletés, dans les échanges avec les autres et avec l'intervenant,...)
- **Adaptations de la pratique** : soft volley adapté individuellement selon l'état et les capacités physiques et psychiques des participants
  - ballon spécifique (plus gros, très mou et très léger - sans risque traumatique), parfois ballons de baudruche dans les premières séances (mise en condition articulaire et musculaire progressive sans traumatisme, fait disparaître l'appréhension, augmente la réussite)
  - debout, assis ou en fauteuil roulant
  - situations ludiques, leur rappelant leurs activités d'enfance
  - adaptations si les exercices où l'on doit se toucher posent un souci aux pratiquants
  - possibilité d'associer un travail de mémoire (ex : les parties du corps mobilisées)

#### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes présentant un handicap intellectuel et / ou moteur :

- **Durée conseillée** :
- **Publics** : personnes ayant un niveau de handicap très variable
- **Horaires** : la matinée est privilégiée, notamment pour les déficients intellectuels qui auront une attention supérieure.
- **Lieu de pratique** : dans leur lieu de vie
- **Précautions** : un bilan personnalisé est préconisé en début de cycle (surtout pour les personnes en institution) puis une évaluation au milieu et à la fin du cycle. Ceci permet d'établir un projet intégré dans la démarche de soin (avec formulation d'objectifs, modalités de mise en œuvre et évaluation des résultats).
- **Intensité** : de faible à modérée (individualisation si nécessaire)
- **Consignes pour l'éducateur** :
  - animation par le moniteur volley du club partenaire de l'action Volley Santé et accompagnement par leur éducateur référent (ayant une connaissance spécifique de chaque personnalité), au moins pour les premières séances.
  - séances de préférence « ritualisées » (rassure les participants), étapes d'apprentissage plus longues
  - l'échauffement est le moment de prise en main du groupe, il est important pour ces publics afin de capter leur attention (généralement sinusoïdale durant toute la durée de la séance)
  - il est important de partir de ce qu'ils savent faire et d'avoir une écoute active et une observation attentive de leurs ressources ou besoins identifiés (c'est l'attente que vous placez en eux qui va conditionner leurs envies d'agir dans les séances).
  - les efforts d'attention et la réussite doivent être remarqués et complimentés, favorisant ainsi la motivation et l'estime de soi.

- l'apparition d'une hyperactivité ou d'une agitation au cours de la séance ne doit pas être négligée.
- assurer un compte-rendu hebdomadaire personnalisé pour les personnes en instituts (ressenti de l'éducateur, émotions montrées, progrès dans les habiletés, dans les échanges avec les autres et avec l'intervenant,...).
- **Adaptations de la pratique : volley-mix**
  - adaptations si les exercices où l'on doit se toucher posent un souci aux pratiquants
  - possibilité d'associer un travail de mémoire (ex : les parties du corps mobilisées)
- **Effets attendus** : la notion d'appartenance à un groupe, l'ouverture aux autres, la convivialité, la réussite individuelle et collective d'exercices techniques, permet une reprise progressive de la confiance en soi et l'épanouissement des participants.

## 9 Références bibliographiques « santé et volley-ball »

Très peu de publications spécifiques concernant la physiologie ou le sport-santé du volley-ball.

- Melcher MH, Lund DR. Sports vision and the high school student athlete. J Am Optom Assoc. 1992 Jul;63(7):466-74.
- Morris GS, Kreighbaum E. Dynamic visual acuity of varsity women volleyball and basketball players. Res Q. 1977 May;48(2):480-3  
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10671315.1977.10615449>
- Quelques références en traumatologie ou microtraumatologie

## 10 ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 Certificat médical de non contre-indication Volley Seniors +



## Fédération sportive et culturelle de France (FSCF)

### 1. La fédération

Fédération affinitaire multi-activités créée en 1898, la FSCF développe des activités liées aux domaines sportifs, artistiques et culturels, socio-éducatifs, ainsi que des actions de loisir pour tous.

L'engagement de la FSCF s'exprime dans le développement de la personne, dans le respect des idées, des niveaux et des particularités de chacun et la recherche de cohésion sociale et dans un souci permanent du devenir. Son objectif premier, en portant un regard particulier sur l'Homme et la société, est de contribuer à la réalisation de l'individu.

Outre l'agrément pour la pratique sportive, la FSCF a un agrément national jeunesse et éducation populaire et est habilitée à délivrer les diplômes BAFA et BAFD.

Siège : 22 rue Oberkampf - 75011 Paris (Tél : 01 43 38 50 57)

#### 1.1 Quelques chiffres

- 500.000 membres, 222.000 licenciés (dont 53% d'enfants de moins de 15 ans – 71% de filles ou femmes)

La répartition des licences par activités montre une prédominance des activités gymniques (46%) et sportives (38%) par rapport aux activités socio-éducatives (8%) et artistiques et culturelles (8%).

- 1.500 associations affiliées
- 1.700 éducateurs, essentiellement bénévoles (dont une cinquantaine ont un module ou une formation santé)
- Plus de 40.000 responsables bénévoles qui animent le développement des activités et des territoires.

#### 1.2 Organisation sport santé

La FSCF s'est donné pour mission de participer à l'effort collectif pour l'amélioration de la santé de la population par la pratique régulière d'activités physiques, culturelles et artistiques de loisirs. Ses associations sont incitées à s'inscrire dans une démarche d'accueil de publics fragilisés.

La commission Santé (commission nationale Santé, Bien-Etre, Mieux-Etre), créée en 2011, est composée de professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmières) et d'acteurs issus du monde sportif (éducateurs sportifs,...). Cette commission est en étroite relation avec la commission médicale nationale. Elle est missionnée entre autres pour repérer les actions et initiatives menées par ses associations et structures sur tout le territoire et les accompagner dans le développement du programme santé : ATOUTFORM'.

La fédération s'attache à :

- protéger les publics, en définissant les conditions médicales d'accès aux activités sportives et culturelles ;
- contribuer à l'éducation à la santé ;
- promouvoir et contribuer, au travers de la diversité de son offre, à l'importance d'une pratique régulière comme mesure de prévention des maladies.

Le **site internet** décrit l'organisation fédérale, le programme Sport-Santé de la Fédération (Atoutform') et comporte des actualités et des conseils autour du bénéfice de la pratique d'activités pour la santé : <http://www.fscf.asso.fr/atoutform>

### 1.3 Formation des entraîneurs

La fédération se dotera des formations de ses éducateurs dans le respect des textes en vigueur et reconnaitra ses associations en capacité d'accueillir les publics concernés.

## 2. Description des disciplines

La FSCF encourage l'accès pour tous à la pratique d'une activité sportive sous toutes ses formes : initiation, découverte, loisir ou compétition (du niveau local au niveau international), reposant sur un projet éducatif basé sur des valeurs universelles et humanistes qui fondent son identité fédérale (ouverture, respect, autonomie, solidarité et responsabilité).

Au sein de la FSCF, il est possible de pratiquer, en fonction des souhaits des adhérents et de l'offre locale :

- des **activités sportives** (une centaine d'activités différentes, allant des sports collectifs aux activités de raquettes en passant par des activités aquatiques, les arts martiaux, les randonnées ou l'athlétisme) ;
- des **activités gymniques** sous toutes leurs formes ;
- des **activités culturelles et artistiques** (arts du cirque, théâtre, danse, musique ou encore de nombreuses formes d'arts plastiques) ;
- des **activités socio-éducatives** (couture, scrabble, jeux de cartes et d'échecs, cuisine, aide aux devoirs, etc) ;
- des séjours de vacances et accueils de loisirs sont également organisés.

La FSCF met en place une offre Sport-Santé (activités incluant l'aspect culturel) la plus variée possible et ce, pour l'ensemble de la population, quels que soient leurs capacités fonctionnelles ou handicaps. Elle vise le développement harmonieux ou le maintien des capacités physiques, dans une ambiance conviviale et d'échange.

**ATOUTFORM'** est le programme Sport-Santé de la fédération, destiné à tous et modulé selon le contexte de chaque territoire.

Il s'adresse aux jeunes et aux moins jeunes qui veulent entretenir leur capital santé.

Les structures développant ce programme s'engagent à diffuser les messages de prévention santé et à adapter leurs activités aux publics les plus fragilisés.

Il est constitué à ce jour de 3 thématiques :

- **Atout+ : animer des actions de prévention santé pour tous les publics** (sportifs ou non)

Atout+ a pour but de faciliter l'accès et de promouvoir le développement d'activités pour tous, sans détériorer le capital santé du pratiquant, dans une approche globale de la personne, en intégrant les aspects physiques, culturels, sociaux et psychiques. De très nombreuses activités sont développées dans le cadre d'Atout+ : activités à dominante physique, activités artistiques et culturelles et activités socio-éducatives.

- **Form+ : développer des activités adaptées aux besoins de publics à besoins spécifiques**

Form+ vise à développer la pratique d'activités adaptées à la spécificité de certains publics fragilisés, en situation de handicap, atteints de maladies chroniques ou en perte d'autonomie (s'appuie sur la Classification Internationale du Fonctionnement (CIF) et les capacités / incapacités, plutôt que sur les pathologies).

Actuellement, trois activités sont développées dans le cadre d'Atoutform' : la Gym Forme Détente, la marche nordique et l'éveil de l'enfant.

Les animateurs Form+ sont formés spécifiquement aux publics à besoins spécifiques. L'originalité de l'approche FSCF consiste à une évaluation des capacités du pratiquant. Ainsi l'animateur (sans avoir à connaître en détails toutes les maladies), quelles que soient les pathologies et leurs gravités, évalue les 5 ou 6 capacités fonctionnelles principales de chaque personne pour avoir une bonne connaissance de sa capacité à pratiquer les activités physiques. Grâce à cette approche fonctionnelle, il est ainsi possible à ces personnes présentant des pathologies différentes de pratiquer des activités communes.

Structuration par la FSCF d'un « Réseau Atoutform' » sur l'ensemble du territoire, afin d'offrir une passerelle entre le parcours de soin et le quotidien.

- **Bouge+ : se déplacer plus activement au quotidien**

Bouge+ s'adresse aux personnes souhaitant faire évoluer durablement leurs déplacements au quotidien dans un objectif de santé (mais aussi de développement durable). Elle permet d'apprendre à devenir autonome et à se responsabiliser en devenant acteur de sa santé dans ses déplacements.

## 2.1 Critères requis pour la pratique santé de la discipline

Pré-requis à l'activité	Gym Form Détente	Marche nordique	Eveil de l'enfant
<b>Interdiction d'effort cardio-respiratoire maximal</b>	Activité possible	Activité possible	Activité possible
<b>Fragilité articulaire et musculaire</b>	Activité possible	Activité possible	Activité possible
<b>Fragilité osseuse</b>	Activité possible	Activité possible	Activité possible
<b>Troubles de l'équilibre</b>	Activité possible	Activité possible	Activité possible
<b>Troubles de la coordination</b>	Activité possible	Activité possible	Activité possible
<b>Vision</b>	Activité possible pour malvoyant	Activité possible pour malvoyant	Activité possible pour malvoyant
<b>Audition</b>	Activité possible pour malentendant et sourd	Activité possible pour malentendant et sourd	Activité possible pour malentendant et sourd
<b>Capacités cognitives et comportementales</b>	Activité possible si déficience modérée	Activité possible si déficience modérée	Activité possible si déficience modérée

## 2.2 Caractéristiques de l'activité dans sa pratique santé :

- technicité (selon barème de + à +++++) : + à ++
- interactions sociales (selon barème de + à +++++) : +++
- caractère ludique (selon barème de + à +++++) : ++ à +++++

	Gym Form Détente	Marche nordique	Eveil de l'enfant
<b>Technicité</b>	++	+	+
<b>Interactions sociales</b>	+ à +++	+ à +++	+ à +++
<b>Caractère ludique</b>	++++	++	++++
<b>Espace de pratique</b>	Intérieur	Extérieur	Intérieur et Extérieur
<b>Matériel spécifique</b>	Eventuellement	Oui	Oui

## 2.3 Intensité de l'activité dans sa pratique santé (selon barème : faible / modéré / intense / très intense)

- intensité cardio-respiratoire estimée : faible à modérée  
*Pour mémoire, il n'est pas possible d'indiquer ici l'intensité selon la classification de Mitchell (correspondant à une pratique compétitive), puisqu'elle dépend de la discipline pratiquée.*
- intensité effort musculaire estimée : faible à modérée (sollicite les groupes musculaires de l'ensemble du corps, de manière symétrique).
- sollicitation mécanique du squelette : faible à modérée

Intensité :	Gym Form Détente	Marche nordique	Eveil de l'enfant
<b>Cardio-respiratoire</b>	Faible à modérée	Modérée	Modérée
<b>Musculaire</b>	Faible à modérée	Modérée	Modérée
<b>Sollicitation mécanique du squelette</b>	Faible à modérée	Modérée	Modérée

2.4 **Espaces de pratique** : salles de sport ou d'activités culturelles et espaces naturels (voir tableau ci-dessus)

2.5 **Matériel spécifique** : selon activité (voir tableau ci-dessus)

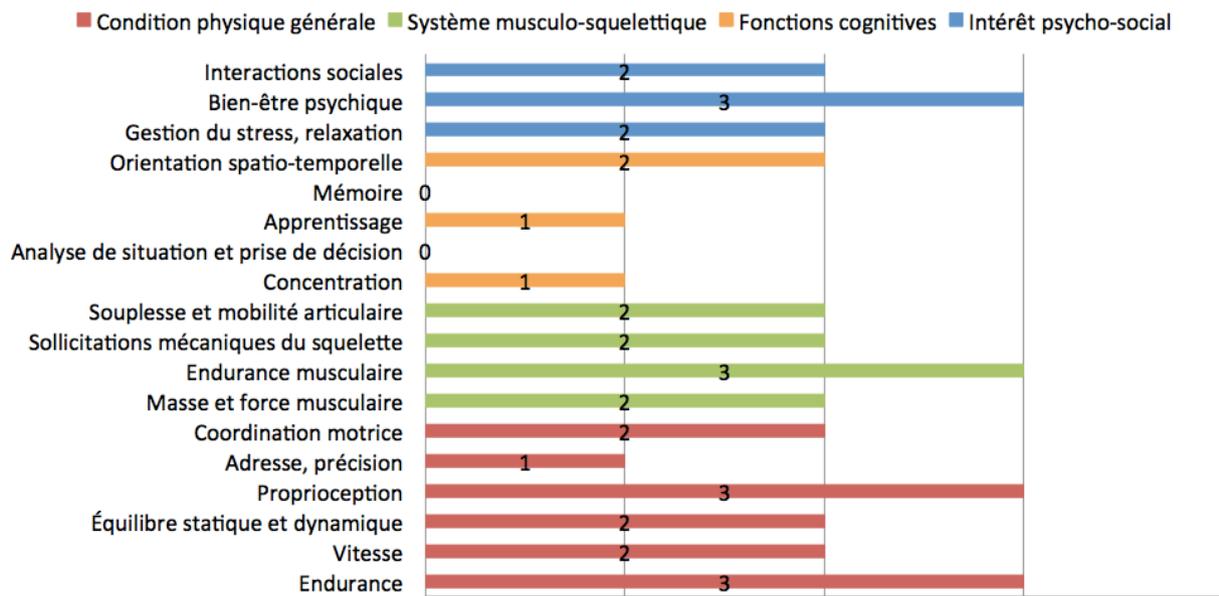
2.6 **Coût individuel annuel** (fourchette, incluant licence, cotisation et matériel)

- licence : 15 €
- adhésion au club : de 100 à 200 € environ

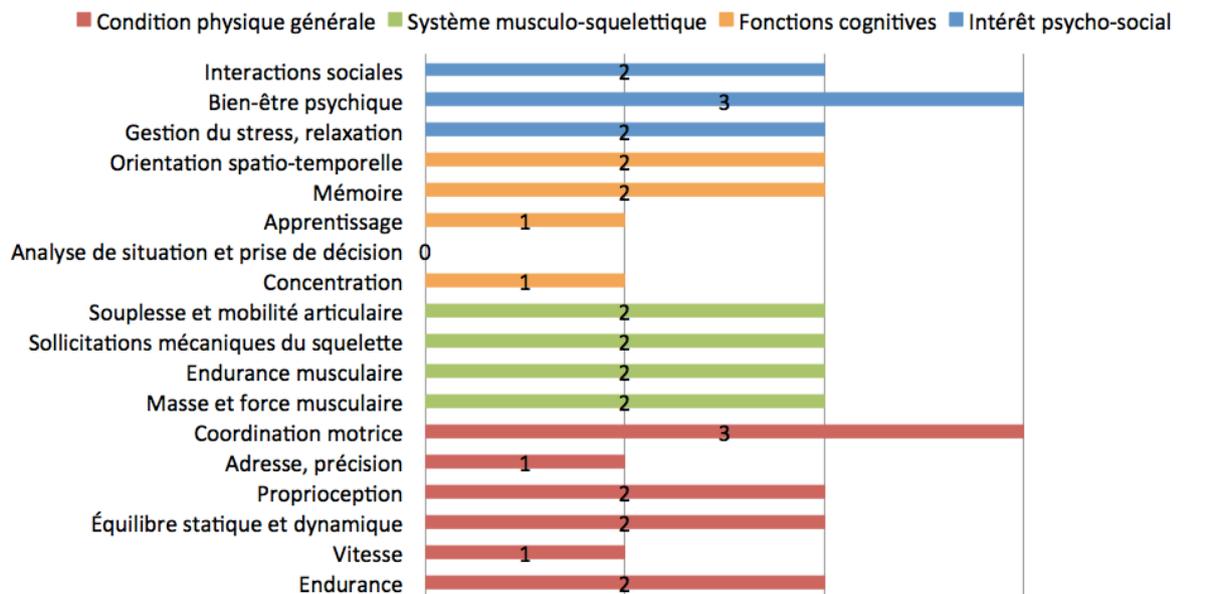
## 3. Intérêts potentiels de la discipline sur la santé du pratiquant

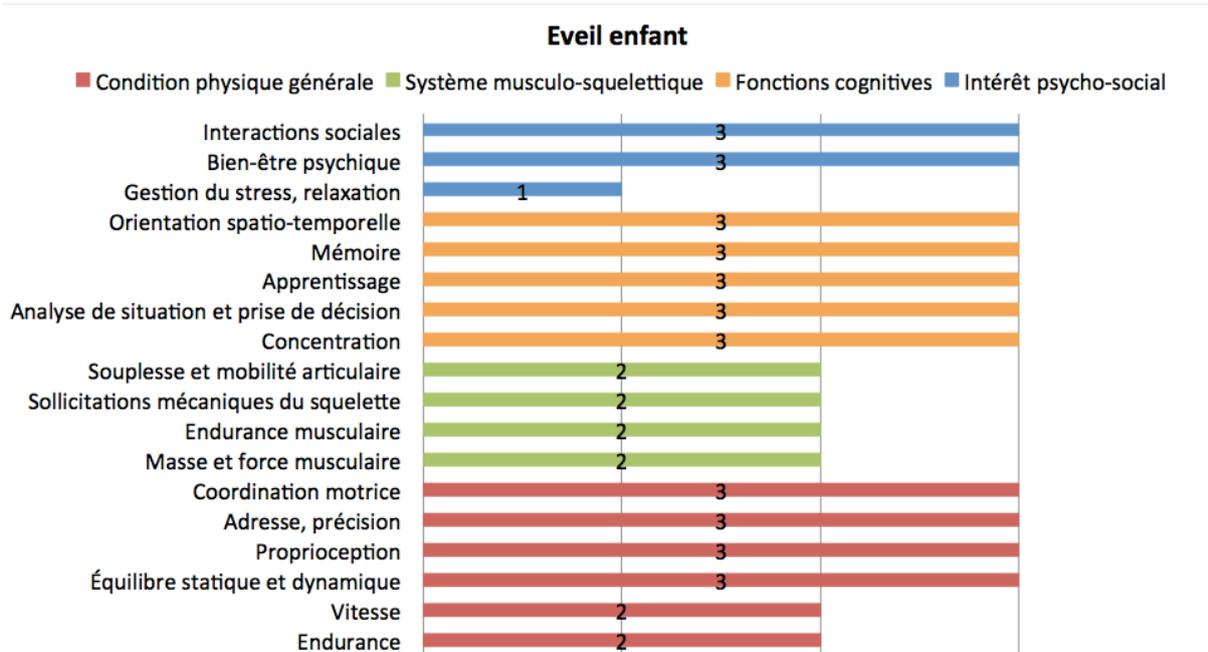
Du fait des très nombreuses activités pratiquées, il est impossible d'être exhaustif. A titre d'exemple, les graphiques suivants reprennent les principales caractéristiques des 3 activités décrites ci-après :

### Marche nordique



### Gym Form détente





Dans cet activité, la pratique se fait en groupe, avec une approche éducative (relation avec les autres, renforcement des compétences psycho-sociales, développement de la créativité, plaisir,...).

Dans l'ensemble des activités proposées, il existe une phase d'assouplissement pendant les séances.

#### 4. Risques et contre-indications

##### 4.1 Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Chutes (rares) dans la marche nordique ou en Gym Form Détente.

##### 4.2 Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé

- Pathologies chroniques non stabilisées et pathologies aiguës<sup>120</sup>

#### 5. Publics cibles pour les protocoles

##### 5.1 Prévention primaire

Les activités Atout+ s'adressent à tous les publics qui ne sont pas porteurs de fragilité particulière, quels que soient leur âge et leur condition physique.

**Cas particulier des enfants :** une prise en charge spécifique des enfants de 6 mois à 16 ans est réalisée au sein de la fédération : l'éveil de l'enfant (voir 8.2).

##### 5.2 Prévention secondaire et tertiaire

Le public du **niveau 1** peut bénéficier de toutes les activités sport-loisir du programme **Atout+** (voir chapitre 2), correspondant à une pratique de type « loisir », « Sport Santé pour tous », sans précaution particulière ou avec des précautions limitées.

Le programme Form+ est dédié à au public de **niveau 2** (nécessitant des précautions particulières), pour l'ensemble des pathologies ci-dessous, **après accord de**

<sup>120</sup> Se référer aux recommandations générales pour les APS

**l'équipe soignante.** Pour chaque pathologie, une formation spécifique de l'encadrant est obligatoire afin de pouvoir encadrer une activité.

#### 5.2.1 Prévention des effets du vieillissement

#### 5.2.2 Maladies métaboliques

##### 5.2.2.1 Diabète de type 2

##### 5.2.2.2 Obésité

#### 5.2.3 Cancers du sein

#### 5.2.4 Maladies cardio-vasculaires

##### 5.2.4.1 HTA

##### 5.2.4.2 Coronaropathie

##### 5.2.4.3 Stimulateur cardiaque

##### 5.2.4.4 AOMI

##### 5.2.4.5 Autres pathologies cardio-vasculaires : complications de l'artériosclérose, accident vasculaire, démence vasculaire équilibrée sans décompensation

#### 5.2.5 Autres pathologies selon conventions et en lien avec les équipes soignantes

En l'attente de l'expertise par le comité du médicosport-santé, ces pathologies peuvent faire l'objet de programmes spécifiques mis en place par les fédérations sous leur responsabilité.

##### 5.2.5.1 Respiratoires (BPCO)

##### 5.2.5.2 Neurologiques et psychiatriques

- Sclérose en plaques (SEP) : après protocole de réadaptation à l'effort, les séances sont ouvertes pour tous, avec des adaptations tenant compte des capacités de chaque personne.
- Parkinson, maladie d'Alzheimer
- Dépression
- Schizophrénie, en dehors des épisodes aigus

## 6. Objectifs prophylactiques ou thérapeutiques

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, participation aux objectifs suivants :

- **prévention des effets de l'inactivité et de la sédentarité :**
  - augmentation de l'endurance cardio-respiratoire ;
  - maintien ou amélioration :
    - de la force musculaire ;
    - de la masse musculaire ;
    - de l'endurance musculaire ;
    - de la proprioception ;
    - de la souplesse ;
  - maintien ou amélioration du bien-être psychique ;

- gain de capital osseux (enfant).
- **prévention des facteurs de risque cardio-vasculaires :**
  - maintien ou amélioration de la circulation vasculaire ;
  - contribution au contrôle de la pression artérielle.
- **amélioration de la qualité de vie :**
  - prévention des troubles du sommeil, sous réserve que l'activité soit réalisée avant 18h ;
  - prévention des troubles anxieux et dépressifs (réduction du stress, renforcement de l'estime de soi, de la confiance en soi, détente)
  - amélioration de l'image de soi et de la perception de son corps ;
  - amélioration du sentiment d'efficacité personnelle ;
  - prévention et lutte contre l'isolement social.
- **ralentissement des effets du vieillissement :**
  - maintien ou amélioration :
    - de l'équilibre ;
    - de l'autonomie ;
    - de la mémoire ;
    - de la concentration ;
  - prévention des troubles cognitifs ;
  - maintien du capital osseux ;
  - maintien ou amélioration de la masse musculaire ;
  - prévention du surpoids.
- **pathologies métaboliques :**
  - poids et composition corporelle :
    - équilibre pondéral ;
    - amélioration de la composition corporelle ;
    - réduction du tour de taille ;
    - prévention de la reprise de poids.
  - amélioration de l'équilibre glycémique (DT2) ;
- **pathologies cardio-vasculaires :**
  - diminution de la fréquence cardiaque de repos ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - amélioration de la récupération cardio-vasculaire à l'exercice ;
  - maintien des capacités fonctionnelles cardiaques ;
  - maintien des capacités vasomotrices et limitation de la rigidité vasculaire ;
  - augmentation du périmètre de marche (AOMI).

- **cancers :**
  - réduction de la fatigue ;
  - réduction du risque de récurrence.
- **pathologies neuropsychiatriques :**
  - amélioration des troubles anxieux ;
  - sensation de bien-être et amélioration de la thymie ;
- **pathologies respiratoires :**
  - amélioration de la ventilation et de la diffusion de l'oxygène ;
  - diminution de l'essoufflement à l'exercice ;
  - diminution de la fréquence des exacerbations et crises.

## 7. Adaptations et précautions

### 7.1 Précautions et prévention des accidents

#### 7.1.1 Avis médical préalable

- Certificat médical d'absence de contre-indication obligatoire, fréquence de renouvellement conforme à la réglementation, délivré par le médecin traitant (celui-ci sollicitera, si nécessaire, l'avis du médecin spécialiste)<sup>121</sup>.
- Pour le programme Form+, le certificat médical est spécifique et c'est au médecin prescripteur d'estimer la fréquence à laquelle il souhaitera revoir son patient (voir annexe 1).

#### 7.1.2 Particularités liées à l'environnement

- éviter la pratique si > 30°C, éviter les heures chaudes l'été ;
- éviter la pratique d'intensité élevée en cas de pic de pollution ;
- tenir compte du risque traumatique accru en cas de neige ou de gel ;
- protection contre le froid et l'exposition solaire.

#### 7.1.3 Consignes spécifiques

- hydratation (surtout par temps chaud et / ou si traitement diurétique) ;
- alimentation régulière (lors des pratiques d'endurance) ;
- consignes spécifiques et éléments cliniques de surveillance à donner par le médecin traitant sur le certificat médical spécifique, selon les pathologies :
  - limitations éventuelles de l'intensité (pathologies cardiovasculaires<sup>122</sup>, respiratoires) ;
  - limitations de certains mouvements,

<sup>121</sup> L'avis du spécialiste est nécessaire :

- Pour le diabète (de type 1 et 2) si le bilan annuel des complications dégénératives n'a pas été fait ou que les complications ne sont pas stabilisées (en particulier cardiaques et ophtalmologiques)
- Pour toute pathologie cardio-vasculaire en dehors d'une HTA équilibrée par le traitement

<sup>122</sup> Rester en-dessous de l'intensité d'effort recommandée par le cardiologue

- prévention et gestion des hypoglycémies (diabète traité par médicaments hypoglycémiant) :
  - 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
  - l'éducateur recommandera à la personne diabétique d'apporter avec elle son appareil de mesure et des aliments de resucrage
- pathologies avec risque de malaise (sports individuels de plein air) : éviter d'être seul sur le parcours et avoir un téléphone portable pour appel éventuel des secours.
- 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 ;
  - choc délivré par le défibrillateur.
- pratique contre-indiquée si déséquilibre ou aggravation de la pathologie.

## 7.2 Modalités d'adaptation

- adaptation de l'intensité, la durée, la fréquence et le type d'exercices en fonction de l'âge et de la condition physique préalablement évalués par des tests standardisés (chaise, Up ang go test, souplesse, endurance, équilibre) ;
- passeport de suivi individuel

## 7.3 Adaptations par publics : voir ci-dessous

# 8. Protocoles d'activité

## 8.1 Exemple de déroulement d'une séance sport-santé Atout+ (prévention primaire)

Que ce soit par les moyens de pratiques en salle, d'activités extérieures et de pleine nature, le pratiquant trouve dans l'animation proposée un contenu tenant compte de ses motivations et de ses possibilités.

- **Intentions générales** : travailler ensemble (contact avec le groupe) et personnaliser la séance, chaque séance est unique et s'inscrit dans un projet pédagogique

- **Intentions pédagogiques** : implication (connaissance des objectifs et repères, auto-évaluation) et accompagnement vers l'autonomie de sa pratique dans la vie quotidienne et vers l'épanouissement personnel.
- **Durée** conseillée : de 45 à 90 minutes
- **Fréquence** : 2 à 3 séances par semaine
- **Echauffement, corps de séance et retour au calme** selon les activités

### 8.1.1 Marche nordique

La marche nordique est une marche dynamique utilisant la propulsion des bras grâce à l'utilisation de bâtons très légers et adaptés. Cette activité sportive, douce ou tonique, se pratique en plein air et comporte des mouvements d'échauffement et d'étirement. Il suffit habituellement de quelques séances d'initiation pour maîtriser la technique.

- **Groupe** de 10 à 20 personnes, encadrées par un animateur certifié
- **Durée** moyenne 90 minutes (de 60 à 180 minutes : progressive, en fonction du niveau de condition physique)
- **Fréquence** : au minimum une à deux séances par semaine
- **Echauffement**
- **Corps de séance** : marche n°1, renforcement musculaire, marche n°2
- **Retour au calme** : étirements

### 8.1.2 Gym Form Détente (GFD)

La Gym Form'Détente est un concept de gymnastique d'entretien pour adultes et adolescents (accessible à tous et à tout âge, en prévention primaire ou tertiaire), qui se pratique en salle.

Elle vise à entretenir et/ou améliorer la forme physique et la santé (tonus musculaire, souplesse, capacités cardio-respiratoires, coordination, orientation temporo-spatiale, mémoire, équilibre...) par la pratique d'exercices de gymnastique simples, chorégraphiés, diversifiés, s'inspirant de nombreuses techniques de danse, de fitness (etc.), dans une ambiance musicale et conviviale.

Le suivi réalisé tout au long de l'année par l'animateur ou l'animatrice permet de constater la progression.

- **Groupe** de 12 personnes maximum
- **Durée** 60 minutes
- **Fréquence** : 1 à 3 séances par semaine
- **Echauffement** articulaire généralisé et orienté vers les compétences ciblées dans le corps de séance
- **Corps de séance** : partie cardio (aérobie) puis partie renforcement musculaire (importance du travail des membres inférieurs pour améliorer l'équilibre)
- **Retour au calme** : étirements (indispensables en complément du travail musculaire)

## 8.2 Protocole pour l'accueil des enfants (prévention primaire)

« Avant 6 ans, les enfants construisent l'essentiel de leur motricité de base et façonnent leurs choix, leurs goûts, leurs envies ». A ce titre, il leur est proposé une grande variété d'activités adaptées à leurs besoins et s'inscrivant dans une démarche éducative sans spécialisation précoce.

### 8.2.1 Eveil de l'enfant de 2 à 6 ans

Des activités motrices et ludiques variées pour que les enfants prennent conscience des possibilités de leur corps et qu'ils les expriment avec joie.

- Les **objectifs** de l'activité sont, pour l'enfant, par le jeu de :
  - mobiliser et développer ses capacités physiques et motrices, ses repères dans l'espace et le temps, apprendre à mieux connaître son environnement ;
  - exercer sa capacité d'adaptation aux situations nouvelles ;
  - développer son imaginaire, sa créativité ;
  - construire sa relation avec les autres ;
  - s'engager dans l'action, par plaisir et en toute confiance.
- **Groupe** de 15 enfants maximum
- **Encadrement** : 1 animateur pour 8 enfants, dans un environnement sécurisé (espace aménagé à chaque séance et adapté au nombre et à l'âge des enfants)
- **Durée** : 45 à 60 minutes
- **Séance** en 3 temps :
  - temps collectif, avec mise en activité progressive ;
  - temps d'activité, sous forme d'ateliers, de parcours ou de jeux, construit autour de verbes d'action (pousser, sauter, tourner, courir, s'équilibrer, lancer, etc.). Tout au long de l'année vont s'alterner des activités athlétiques, gymniques, d'expression, des jeux collectifs, et d'opposition ;
  - enfin, un temps, de nouveau collectif, de retour au calme.

### 8.2.2 Eveil des premiers pas de 6 mois à 2 ans

« Aide-moi à faire tout seul mes expériences motrices, sensibles et sociales ».

Le bébé vit la séance avec un adulte référent (parent, grands-parents, baby-sitter) qui l'incite à agir en jouant avec lui, sous les conseils de l'animatrice. L'espace aménagé lui permet de faire de multiples expériences corporelles stimulées et rassurées par l'adulte qui l'accompagne. Il va avoir des sensations tactiles sur des supports différents, l'occasion également de prendre confiance en lui, et entrer en relation avec les autres enfants.

- Les **objectifs** de l'activité sont :
  - le développement global de l'enfant ;
  - l'inciter à explorer son environnement et à entrer en contact avec les autres enfants ;

- offrir un temps privilégié d'échange et de partage entre l'enfant et son parent ;
- rendre l'enfant autonome dans ses déplacements
- **Groupe** de 12 enfants maximum
- **Durée** : 50 minutes
- **Séance** en 4 temps :
  - temps collectif, de chansons à gestes, de petits jeux de présentation, servant de rituel pour se dire bonjour ;
  - temps de « vadrouille », permettant de découvrir librement l'aménagement matériel souvent organisé en pôles d'activité ;
  - puis temps d'enrichissement ou d'évolution de l'aménagement ;
  - enfin, un temps de nouveau collectif de relaxation, de massages. C'est le moment rituel pour se dire au revoir.

### 8.3 Protocole pour l'accueil de publics fragilisés (prévention secondaire et tertiaire) : Form+

Que ce soit par les moyens de pratiques en salle, d'activités extérieures et de pleine nature, le pratiquant trouve dans l'animation proposée un contenu tenant compte de ses motivations et de ses possibilités.

- **Intentions générales** : travailler ensemble (contact avec le groupe) et personnaliser la séance
- **Intentions pédagogiques** : apprendre à réaliser des activités physiques en fonction de ses capacités
- **Durée** conseillée : 60 minutes
- **Fréquence** : 1 séance minimum par semaine (le mieux serait d'arriver à 2 voire 3 séances hebdomadaires)
- **Avant le début de la séance** : accueil
- **Echauffement**
- **Corps de séance** : voir ci-dessus selon l'activité (8.1.1, 8.1.2, 8.2.1 et 8.2.2)
- **Retour au calme** : étirements
- **Après la séance** : échanges

### 8.4 Protocole pour l'accueil de personnes atteintes de sclérose en plaques (SEP)

#### 8.4.1 Gym Form Détente SEP

La GFD SEP est destinée aux patients atteints de SEP (EDSS variable en fonction des groupes : adaptation de la partie aérobie pour les EDSS les plus élevés).

Elle permet à l'aide des objectifs et thèmes bien identifiés de répondre au maintien et/ou au développement des capacités qui peuvent être amoindries par la pathologie (ex : thème sur l'équilibre avec une partie cardio adaptée et une partie renforcement musculaire orientée sur les membres inférieurs).

- **Groupe** de 10 personnes maximum

- **Durée** conseillée : 60 minutes d'activités
- **Fréquence** : au minimum une séance par semaine (2 à 3 serait le mieux)
- **Echauffement** articulaire généralisé et orienté vers les compétences ciblées dans le corps de séance (mise en avant d'un ou deux thèmes spécifiques que l'éducateur choisit parmi les suivants : coordination, espace, opposition, communication, adresse et équilibre)
- **Corps de séance** :
  - travail cardio (aérobie)
  - travail de renforcement musculaire : importance du travail des membres inférieurs pour améliorer l'équilibre
- **Retour au calme** et étirements (à ne pas oublier car les pratiquants peuvent être sujets à la spasticité)

#### 8.4.2 Marche nordique SEP

La pratique de la marche nordique permet d'améliorer le périmètre de marche pour plusieurs raisons : les bâtons permettent de mieux s'équilibrer, de se propulser plus loin, de moins solliciter les articulations et d'avoir un travail généralisé (80% des muscles sollicités).

- **Groupe** de 10 personnes atteintes de SEP (EDSS de 0 à 6, 7 maximum)
- **Durée** : 60 à 90 minutes d'activités (en fonction des capacités de marche)
- **Fréquence** : au minimum une séance par semaine (2 à 3 serait le mieux).
- **Echauffement**
- **Corps de séance**
  - travail cardio (aérobie) : parcours de marche, parcours ludiques
  - travail de renforcement musculaire (à l'aide des bâtons)
- **Retour au calme** et étirements (à ne pas oublier car les pratiquants peuvent être sujets à la spasticité)

### 9. Références bibliographiques « santé et FSCF »

Pas de publications connues.

## 10. ANNEXES

### 10.1 Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication

## Annexe 1 : certificat médical de non contre-indication

**CERTIFICAT MÉDICAL****D'ABSENCE DE CONTRE-INDICATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE***(à détacher et à remettre à l'animateur lors de votre inscription)*

Je soussigné(e), Dr.....,

docteur en médecine, certifie avoir examiné ce jour,

Mme/M. ....,

né(e) le : ...../...../.....,

et n'avoir pas constaté de signe clinique apparent contre-indiquant la pratique de l'activité physique suivante en loisir :

.....

- Cette activité physique se fera de façon adaptée et personnalisée conformément à la fiche de renseignements jointe.
- Ce certificat médical sera à renouveler en cas de modification de l'état clinique du pratiquant et au plus tard dans :

 1 an     2 ans     3 ans

À .....,

Le...../...../.....

Signature du médecin

Cachet du médecin :

Merci de compléter la fiche de renseignements complémentaires jointe à ce certificat médical.

**ATTENTION : TOUTE INAPTITUDE TEMPORAIRE EST A SIGNALER À VOTRE ANIMATEUR !**

# FICHE DE RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

à faire compléter par votre médecin établissant le certificat médical afin d'adapter au mieux votre pratique d'activité physique

## 1. Quelles sont les possibilités d'efforts cardio-vasculaires et respiratoires ?

Effort intense et bref       Effort peu intense et prolongé (Durée limitée à : .....min)

Risques/Recommandations : .....

## 2. Quelles sont les possibilités d'efforts ostéo-articulaires et musculaires ?

Normales       Limitées, Préciser ci-dessous :

- Fragilité osseuse :     Absente     Modérée     Importante

- Fragilité Articulaire : (Entourer l'articulation concernée)

Hanche D / G    Genou D / G    Cheville-Pied D / G    Rachis Cervical    Rachis Dorsal

Epaule D / G    Coude D / G    Poignet-Main D / G    Rachis Lombaire

- Fatigabilité musculaire :     Non       Oui, globale

Oui, localisation particulière : .....

Risques/Recommandations : .....

## 3. Quelles sont les possibilités neuro-motrices ?

• Y a-t-il des troubles de l'équilibre ?

Non       Oui, préciser le risque de chute :     Peu important     Important

• Y a-t-il des troubles de la coordination ?

Non       Oui :     Peu importants     Importants

Risques/Recommandations : .....

## 4. Y a-t-il des troubles sensoriels, cognitifs ou du comportement ?

Vision :       Normale     Diminuée     Très diminuée

Audition :     Normale     Diminuée     Très diminuée

Parole :       Normale     Diminuée     Très diminuée

Troubles cognitifs :     Non       Oui :  légers     modérés     importants

Troubles du comportement     Non       Oui :  légers     modérés     importants

## 5. Autres problèmes éventuels - Commentaires

Insuffisance de la paroi abdominale     Troubles vésico-sphinctériens     Risques hémorragiques

Autres : .....

A préciser si besoin : .....

## Types d'activités interdites : (Cocher la case concernée)

Activités avec risque de chutes et de chocs     Activités en milieu aquatique

Activités en atmosphère froide     Activités en atmosphère chaude     Activités en atmosphère humide

## Évaluation du Médicosport Santé

*Joana Ungureanu et Jean-François Toussaint*

*Institut de Recherche bio-Médicale et Épidémiologie du Sport (IRMES)*

L'objectif du Médicosport est l'accompagnement des médecins dans la prescription de l'activité physique comme thérapie non-médicamenteuse, au but final d'une amélioration de l'état de santé et de bien-être des patients et une pratique régulière d'une activité physique.

Il est important qu'une évaluation soit intégrée dans la structure initiale du projet, d'une part pour pouvoir mesurer l'atteinte des objectifs et de l'autre pour suivre et adapter le processus au fur et à mesure de son déploiement. Une évaluation assure que le processus est implémenté d'une façon effective et efficace.

L'évaluation permet de définir des objectifs régionaux et sectoriels, alignés aux objectifs plus larges, nationaux. Elle peut devenir une plateforme de liaison entre différents programmes et organisations, fournit les informations nécessaires pour augmenter l'impact des actions mises en place et peut représenter un outil d'accompagnement et de gestion des ressources investies.

Les objectifs du projet doivent être précis, mesurables, réalisables, pertinents et avec une contrainte de temps, afin qu'ils puissent être évalués.

L'évaluation des programmes se répartit en deux parties : évaluation du processus de mise en œuvre des programmes, qui permet de porter un avis sur les difficultés de mise en place et sur l'acceptabilité des programmes et l'évaluation des résultats qui permet de conclure sur l'amélioration de l'état de santé (à court ou long terme) grâce à la pratique sportive.

Les objectifs généraux peuvent être définis comme suit :

Objectif de processus :

- Augmenter le nombre de médecins prescrivant de l'activité physique
- Augmenter le nombre de médecins formés à l'utilisation du Médicosport-Santé
- Assurer une prise en charge adaptée des patients qui ont reçu la recommandation de pratiquer
  - o Augmenter le nombre de clubs et cours au niveau local afin que tout patient ait accès facilement (distance, emploi du temps)
  - o Augmenter le nombre d'éducateurs formés à prendre en charge des malades chroniques
  - o Proposer une palette large d'activités afin que chaque personne puisse trouver un cours qui lui correspond
- Rentabiliser l'investissement (amortir la mise en place de nouveaux cours adaptés avec les nouvelles licences à long terme qui suivront)

## Objectifs de résultat :

- Augmenter le nombre de patients malades chroniques qui pratiquent une activité physique régulière adaptée à leur état de santé et préférences
- Améliorer la santé des pratiquants pendant et après le programme
- Assurer une pratique à long terme après la fin des programmes d'activité adaptée

Afin de mesurer les objectifs décrits ci-dessous on propose les indicateurs suivants :

- Statistiques d'utilisation du Médicosport-Santé à travers l'outil Vidal (fréquence d'utilisation, localisation de l'utilisateur, fiches les plus consultées, etc.)
- Nombre de clubs adaptés sport-santé par fédération et densité par région
- Nombre de patients inscrits dans un club sport-santé (âge, sexe, région, situation professionnelle, pathologie)
- Temps entre l'émission de l'ordonnance et le début de la pratique
- Durée des programmes
- Activités pratiquées et fréquence
- Nombre de patients ayant participé régulièrement à une activité physique proposée
- Nombres d'heures de pratique régulière
- Nombre de patients poursuivant une activité physique niveau loisir (c.à.d. non adaptée) après une pratique sport-santé
- Pratique APS : activités quotidiennes sportives et récréatives + temps sédentarité
- Besoins / motivation / barrières
- État de santé (pathologies, limitations physiques, etc.)
- Qualité du sommeil
- Bien-être, qualité de vie
- Coûts pour la mise en place des cours adaptés / nombre de nouveaux licenciés

On recommande une évaluation initiale lors de la mise en place avec des suivis réguliers, qui permettront de suivre et ajuster de près le développement du projet.

La mesure de l'état de santé et de la forme physique, vu que cela implique le recueil des données personnelles et confidentielles, pourrait se faire à travers des projets d'évaluation pilotes dans le sein des clubs.

## Référence:

- WHO – A framework to monitor and evaluate implementation – WHO Global strategy on diet, physical activity and health
- OECD 2009 – Guide to evaluation of local development strategies
- NSH 2012 - Standard evaluation framework for physical activity interventions
- CDC 2002 – Physical activity evaluation handbook

**Le MEDICOSPORT-SANTE du CNOSF est réalisé sous la responsabilité  
de la commission médicale du CNOSF**

**Liste des membres de la commission médicale du CNOSF  
(Olympiade 2013/2017)**

**Président : Docteur Alain CALMAT**

**Composante "haut niveau" : Directeur, Dr Philippe LE VAN**

Prof André-Xavier BIGARD Pdt de la Société française de médecine, de l'exercice et du sport, Conseiller scientifique du Président de l'AFLD

Mr Christophe COZZOLINO Fédération Française de Natation Masseur-kinésithérapeute  
Équipe de France

Dr Alain FREY Fédération Française de Pentathlon moderne Médecin fédéral

Dr Armand MEGRET Fédération Française de Cyclisme Médecin fédéral

Dr Jean-Claude PEYRIN Fédération Française de Rugby Président de la commission  
médicale

Prof Pierre ROCHCONGAR Fédération Française de Football Médecin fédéral (décédé)

Dr Marie-Philippe ROUSSEAUX-BLANCHI Fédération Française de Ski Médecin fédéral

Dr Pierre SEBASTIEN Équipe de France masculine de Handball Médecin

Dr Patrick SCHAMASCH, Ancien directeur médical et scientifique du CIO

Dr Benoit VESSELLE Fédération Française de Judo Médecin fédéral

**Composante "sport santé" : Directeur puis Coordonnateur, Mr Patrick MAGALOFF**

Dr Charles AGENET Fédération Sportive et Culturelle de France Médecin fédéral

Prof François CARRE Président de la société française de cardiologie du sport

Dr Frédéric DEPIESSE Fédération Française d'Athlétisme Médecin fédéral

Prof Martine DUCLOS Membre de la Société française de médecine, de l'exercice et du sport  
– CHU de Clermont-Ferrand

Dr Catherine FAYOLLET Fédération française du sport adapté Médecin fédéral

Dr Jean-Louis LLOUQUET Union nationale sportive Léo Lagrange Médecin fédéral

Dr Véronique MEYER Fédération Française d'Escrime Médecin fédéral

Dr Yves PAPELIER Fédération Sportive Gymnique du Travail Médecin fédéral

Prof Daniel RIVIERE Vice-Président de la Société française de médecine, de l'exercice et du  
sport

Dr Olivier ROUILLON Fédération Française de Golf Médecin fédéral

Mr Guy TUSSEAU Fédération Française de Tennis de Table Masseur-kinésithérapeute  
fédéral

**Le MEDICOSPORT-SANTE est réalisé par  
le Comité MEDICOSPORT-SANTE de la commission médicale (CM)  
du CNOSF**

**Sa composition**

**Président** : le président de la CM du CNOSF, **Docteur Alain CALMAT**

**Coordonnateur** : Monsieur **Patrick MAGALOFF**

**Direction** :

**Docteur Alain CALMAT** Président de la Commission médicale du CNOSF  
**Professeur André-Xavier BIGARD** Président de la Société française de la médecine,  
de l'exercice et du sport (SFMES)

**Docteur Philippe LE VAN**, Directeur Haut niveau de la CM du CNOSF  
**Professeur Martine DUCLOS**, Membre de la SFMES, Conseillère Sport Santé du  
Ministre chargé des Sports

**Docteur Véronique MEYER** Membre de la CM du CNOSF

**Professeur Daniel RIVIERE**, Vice-président de la SFMES

**Docteur Jehan LECOCQ** Ancien président de la SFMES

**Cellule opérationnelle** :

- Pôle ressource:
  - Experts :
    - Maladies cardiovasculaires : **Professeur François CARRE**, Service de médecine du sport CHU Pontchaillou - Université Rennes 1-INSERM 1099, **Madame Nathalie THILLAYE du BOULLAY**, Maître de Conférences UFR.STAPS, LTSI Inserm 1099, Universités Rennes 1 & 2
    - Cancers : **Docteur Thierry BOUILLET**, Service de radiothérapie IRHE CHU Avicenne **Monsieur Jean-Marc DESCOTES** Co-fondateur de la CAMI sport et cancer, Responsable Diplôme Universitaire Sport et Cancer - Paris 13
    - Maladies métaboliques : **Professeur Martine DUCLOS**, Service de Médecine du sport, CHU G. Montpied et Laboratoire de Nutrition humaine, CRNH Auvergne, Université Clermont-Auvergne, et Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) Clermont-Ferrand, **Monsieur Julien AUCOUTURIER**, Maître de conférence-Faculté des STAPS, Université de Lille 2
    - Prévention des conséquences du vieillissement : **Docteur Philippe DEJARDIN** Gériatre, médecin du sport, **Madame Aline CONVOLTE** Consultante, 2G Consultants
    - L'enfant : **Professeur Jean-François DUHAMEL**, Faculté de médecine de Caen, membre de l'Académie nationale de médecine, **Professeur Pascale DUCHÉ**, Université Clermont Auvergne de Clermont-Ferrand

- Appareil locomoteur : **Docteur Jehan LECOCQ**, professeur conventionné de l'Université de Strasbourg, Médecine physique et de Réadaptation, **Professeur Fabrice FAVRET**, Université de Strasbourg, Faculté des Sciences du Sport, **Monsieur Julien PRZYBYLA**, Formateur à Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie de Strasbourg
- La grossesse : **Docteur Carole MAITRE**, gynécologue de l'INSEP,
- Maladies neurologiques et psychiatriques : **Docteur Catherine FAYOLLET**, Psychiatre des Hôpitaux, Institut MGEN de La Verrière, médecin fédéral FF Sport Adapte, **Madame Laurence KERN (maitre de Conférences)**, UFR- STAPS, EA 2931 CeSRM, EA 4430 CLIPSYD, Université Paris Nanterre,
  - Référents de chaque comité sport santé des fédérations présentes dans la nouvelle version du Médicosport-santé (**Annexe 1**)
- Pôle d'évaluation des ressources : **Professeur Paul MENU**, Professeur Emérite des Universités, **Docteur Véronique MEYER**, **Professeur Jean-François TOUSSAINT**, directeur de l'Institut Recherche Biomécanique et d'Epidémiologie du Sport, **Mademoiselle Joana UNGUREANU**, consultante santé publique.
- Pôle rédactionnel : **Docteur Véronique MEYER**, **Professeur Paul MENU**, **Docteur Frédéric DEPIESSE**, médecin fédéral de la FF d'athlétisme, **Monsieur Stéphane KORSIA MEFFRE**, Iatologos
- Membres associés : IRMES (**Professeur Jean-François TOUSSAINT**), Agence Nationale de Santé Publique (**Madame Fabienne LEMONNIER**), Chargée d'expertise en promotion de la santé – Santé publique France, (**Professeur Jean-François DUHAMEL**) Académie Nationale de Médecine.

***Diffusion des contenus :***

- CNOSF : [www.franceolympique.com](http://www.franceolympique.com) : **Monsieur Christian COQUEL**, Responsable informatique du CNOSF, **Monsieur Stéphane KORSIA-MEFFRE**, **Professeur Paul MENU**
- Diffusion externe
  - Sous forme Numérique (logiciel Vidal): éditions VIDAL®
  - Sous forme numérique (site Internet du CNOSF) et papier : CNOSF

***Financement du projet :***

- CNOSF
- Fondation Henri SERANDOUR ?
- Solidarité Olympique
- Autres partenaires ; Mutuelles ?

**(Annexe 1)**

Arts martiaux chinois : **M. Laurent PERRON**

Athlétisme : **Dr Martine PREVOST**, **Dr Frédéric DEPIESSE**

Aviron : **Yvonig FOUCAUD**, CTN Aviron, **Dr Michel BRIGNOT**

Badminton : **Dr Florent CHAYET** ; **David TOUPE**, CTN

Basketball : **Dr Bernard DANNELE**; **Jackie BLANC GONNET**, responsable 3x3

**Billard : Dr Geneviève KERCRET, Dr Isabelle ZIZINE**

**Canoë-Kayak : Dr Gilbert PERES ; Dr Daniel KOECHLIN**

**Char à Voile : Dr Jean-Claude DESSENNE ; Daniel CHAREYRON, DTN**

**Clubs Omnisport : Fernand ESCOBAR**

**Course d'orientation : Dr Catherine CHALOPIN, Marie-Violaine PALCAU**

**Cyclisme : Dr Armand MEGRET ; Dr Colette NORDMANN**

**Cyclotourisme : Dr Yves YAU, Dr Jean-Luc LANGERON**

**Escrime : Dr Véronique MEYER ; Didier LEMENAGE**

**FFEPGV : Séverine VIDAL ; Dr Jean-Claude BARTHELEMY**

**Sport pour Tous: Frédéric LE CREN ; Dr Marie Christine BINOT**

**FSCF : Dr Bertrand ROUSSEAU, Brigitte GIAMPICCOLO**

**Football : Dr Emmanuel ORHANT, Dr Joseph LAURANS**

**Golf : Dr Olivier ROUILLON ; Dr François AUBERT**

**Gymnastique : Dr Jean-Bernard SOLIGNAC, Pascal JOURDAN, Dr Pierre BILLARD**

**Handball : Dr Sandrine BICKERT; Thierry GAILLARD, DTN adjoint**

**Judo : Dr Benoit VESSELLE ; M. Serge DECOSTERD**

**Karaté : Dr Franco ROMAN, Franck RICHETTI, Jean-Marc DESCOTES**

**Montagne et Escalade : Dr Pierre BELLEUDY ; Daniel COISY**

**Natation : Juliette PUMAIN ; Dr Karim BELAID**

**Randonnée pédestre : Dr Catherine KABANI, Fabienne VENOT, CTN**

**Retraite sportive : Dr François RENAUDIE, Marie-Claude SERVAES**

**Rugby : Dr Thierry HERMEREL, Julien PISCIONE, Dr Denis GUTIERREZ**

**Ski : Dr Marie-Claude LAURENT, Dr Marie-Philippe ROUSSEAUX- BLANCHI**

**Sport adapté : Dr MANGONI-PAGOTTO Fabienne ; Alain DEJEAN, CTS, Dr Catherine FAYOLLET**

**Sport de Glace : Dr Pascale LICARI, Dr Véronique LICARI**

**Tennis : Dr Bernard MONTALVAN, Bernard PESTRE, DTNA**

**Tennis de table : Guy TUSSEAU,**

**Tir à l'Arc : Dr Gérard GUINGOUAIN, Sandrine VANDIONANT**

**Triathlon : Romain LIEUX; Patrick POULET**

**Volley-Ball : Dr Richard GOUX; Christel BERNOU, CTS**

**Liste des référents sport santé désignés par les fédérations nationales  
au 27 avril 2017**

**Arts martiaux chinois :**

M. Laurent PERRON, Dr Pierre MILLER

**Athlétisme :**

M. Philippe BOIDE, Dr Martine PREVOST, Dr Frédéric DEPIESSE, M. Laurent JOBARD,

**Aviron :**

Dr Michel BRIGNOT, Dr Pierre GOUDET, Mme Aude BAZINET, M. Yvonig FOUCAUD

**Badminton :**

Dr Florent CHAYET, M. Paul-André TRAMIER, M. David TOUPE

**Basketball :**

Dr Bruno SESBOUE, Mme Jackie BLANC GONNET, Dr Bernard DANNEL

**Billard :**

Dr Geneviève KERCRET, Dr Isabelle ZIZINE, M. Marc MASSE, M. Jean-Paul SINANIAN

**Boxe :**

Dr Maryannick MACHARD, Mme Elisabeth ALONSO

**Canoë-Kayak :**

Dr Daniel KOECHLIN, Dr Gilbert PERES, M. Philippe GRIPPON

**Char à Voile :**

Dr Jean-Claude DESSENNE, Dr Bruno SESBOUE, M. Daniel CHAREYRON

**Clubs Omnisports :**

M. Fernand ESCOBAR, Mme Emmanuelle JEHANNO

**Course d'orientation :**

Dr Catherine CHALOPIN, Mme PALCAU Marie-Violaine, Mr Hervé LETTERON

**Cyclisme :**

Dr Armand MEGRET, Dr Colette NORDMANN, M. Alex CORNU

**Cyclotourisme :**

Dr Yves YAU, Dr Jean-Luc LANGERON, Mr Daniel JACOB

**Danse :**

Dr Gilbert ABOUSSOUAN,

**Escrime :**

Dr Véronique MEYER, Dr Dominique HORNUS-DRAGNE, M. Didier LEMENAGE

**FFEPGV :**

Mme Séverine VIDAL, M. Nicolas MULLER, M. Richard LUTRAN, M. Sébastien DESBENOIT, Dr Jean-Claude BARTHELEMY

**FFEPMM :**

M. Frédéric LE CREN, M. Julien GRIGNON, Dr Marie-Christine BINOT, Mme Isabelle BEAR

**Equitation :**

M Alain SOUCASSE, Dr Priscille LE GRELLE, Dr Sébastien NADO, Dr Claude MAUDUIT,

**Football :**

Dr Emmanuel ORHANT,

**FSCF :**

Dr Bertrand ROUSSEAU, Mme Brigitte GIAMPICCOLO, Dr Charles AGENET,

**FSGT :**

Dr Yves PAPELIER, Mme Anne-Laure GOULFERT

**Golf :**

Dr Olivier ROUILLON, Dr François AUBERT, Dr Grégory PERRARD, M. Mathias WILLAME

**Gymnastique :**

M. Pascal JOURDAN, Dr Jean-Bernard SOLIGNAC, Dr Pierre BILLARD, M. Thomas DESFORGES,

**Haltérophilie :**

Mme Odile COLLARD, M. Gilbert AVANZINI

**Handball :**

Dr Philipp MONTAGUT, Dr Pascal ANDRIEUX, Dr Sandrine BICKERT, M. Thierry GAILLARD

**Handisport :**

Dr Frédéric RUSAKIEWICZ

**Hockey sur Gazon :**

M. Philippe GANIER, M. Frédéric NORDMANN, M. Bertrand REYNAUD

**Judo :**

Dr Benoit VESSELLE, M. Serge DECOSTERD, M. Laurent COMMANAY, Dr Romain ROUSSEAU

**Karaté :**

Dr Franco ROMAN, M. Jean-Marc DESCOTES, Dr Marie-Laure PINEAU, M. Franck RICHETTI

**UNS Léo Lagrange :**

Dr Jean-Louis LLOUQUET, Mme Carine VARLEZ

**Montagne et Escalade :**

Dr Pierre BELLEUDY, M. Daniel COISY

**Natation :**

Mme Juliette PUMAIN, M. Latif DIOUANE, M. David NOLOT, Dr Karim BELAID,

**Pelote Basque :**

Mme Evelyne MOURGUY CAPELIER, M. Jean-Marie CARRARA, Dr Jacques POMADERE

**Pentathlon Moderne :**

Dr Alain FREY, Dr Frédérique GARDANT

**Randonnée pédestre :**

Mme Fabienne VENOT, Dr Catherine KABANI, M. Jean –François SOLAS

**Retraite sportive :**

Dr François RENAUDIE, Mme Marie-Claude SERVAES, M. Matthieu CAPRON

**Rugby :**

Dr Thierry HERMEREL, M. Didier RETIERE, M. Julien PISCIONE, Dr Denis GUTIERREZ

**Savate Boxe Française :**

Dr André MONROCHE, Dr Christiane GOUARIN-MONROCHE, Mme Marlène CIESLIK

**Ski :**

Dr Marie-Claude LAURENT, Dr Marie-Philippe ROUSSEAUX-BLANCHI,

**Sport adapté :**

Dr MANGONI-PAGOTTO Fabienne, M. Alain DEJEAN, Mlle Aurélie CHARASSE, Dr Catherine FAYOLLET

**Sports en Entreprise :**

M. Patrick CHEVALLIER, M. Frédéric DELANNOY

**Sports de Glace :**

Dr Pascale LICARI, Dr Véronique LICARI, M. Philippe SAUVAGEON, M. François GUESTAULT

**Sport en Milieu Rural :**

Dr Jean-Pierre CARRERE, M. Bernard LONGUET, M. Philippe DEL'HOMME

**Sports de Traîneau :**

Dr Marie-Hélène REMY

**Squash :**

Dr Patricia MEYER FUHRER, M. Jacques LAGRANGE, Dr Philippe DA SILVA

**Tennis :**

Mme Anne BAILLIF, Dr Bernard MONTALVAN, Dr Anne GIRES, M. Fabien BOUDET,  
M. Bernard PESTRE,

**Tennis de table :**

M. Guy TUSSEAU, Mme Anne-Laure MORIGNY

**Tir à l'Arc :**

Mme Sandrine VANDIONNANT, Christian LAFOREST, Mme Marina DUBORPER, Dr  
Jacques PETITJEAN

**Triathlon :**

M. Romain LIEUX, M. Patrick POULET, M. Laurent MASSIAS

**UFOLEP :**

Mme Laurence NADAUD

**Voile :**

Dr Paul ROUSSANGE, M. Cédric FRABOULET, M. Henri GIRAUD, Dr Pierre-Yves  
GUILLEMOT

**Volley-Ball :**

Dr Richard GOUX, Mme Christel BERNOU, M. Stéphane LAMIRAND,

## Quelques définitions

### Activité physique

L'activité physique comprend tous les mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense énergétique au-dessus de la dépense de repos. Elle inclut tous les mouvements de la vie quotidienne, y compris ceux effectués lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs.

### Activité sportive

Sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé, consistant en une activité revêtant la forme d'exercices et/ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives. (Source ANSES)

### Activité sportive dans un cadre de santé publique

C'est une activité qui sera adaptée à la personne en fonction de son état de santé, progressive et régulière. On parle de « Sport pour chacun ». (Source Commission médicale du CNOSE, Alain CALMAT)

### Aérobic

Se dit de l'ensemble des réactions chimiques d'un organisme se produisant en présence d'oxygène.

### Affection de longue durée (ALD)

Maladie chronique nécessitant un traitement prolongé et une thérapeutique coûteuse inscrite sur une liste de 30 maladies, établi par décret après avis de la haute Autorité de santé. (Source ONAPS)

### Anaérobic

Se dit de l'ensemble des réactions chimiques d'un organisme se produisant en l'absence d'oxygène.

### Capacité physique

Correspond à la possibilité que les individus ont ou acquièrent, de réaliser différentes activités physiques. (Source prescription des AP, Frédéric DEPIESSE)

### Cognitif

Le terme cognitif renvoie à l'ensemble des processus psychiques liés à l'esprit. Il englobe une multitude de fonctions orchestrées par le cerveau : le langage, la mémoire, le raisonnement, la coordination des mouvements (praxies), les reconnaissances (gnosies), la perception et l'apprentissage ainsi que les fonctions exécutives regroupant le raisonnement, la planification, le jugement et l'organisation. (Source ANSES)

**Comorbidité**

Affections associées à une maladie principale, qui peuvent (ou non) interférer avec celle-ci.

**Condition physique**

Dépend principalement des capacités cardiorespiratoires à l'effort évaluées par la mesure de la consommation maximale d'oxygène à l'effort, aptitude aérobie ou VO<sub>2</sub>max. (Source Prescription des AP, Frédéric DEPIESSE)

**Déconditionnement**

Extinction d'une habitude ou d'un automatisme, due au manque d'activité. C'est un état de diminution des performances physiques atteignant tous les organes lié à la baisse, voire l'arrêt de tout effort physique. (Source prescription des AP, Frédéric DEPIESSE-Olivier COSTE)

**Fatigue :**

Est avant tout subjective, sensation mal explicité car variable dans son expression et dans ses conditions d'apparition...Elle peut être ressentie au niveau musculaire mais aussi au niveau sensoriel, intellectuel, psychologique et sexuel. (Source médecine du sport pour le praticien, P Rochcongar, D. Riviere)

**Fréquence cardiaque**

Définit le nombre de battements du cœur par minute. Au repos, le rythme cardiaque est en moyenne de 70 battements/minute chez l'Homme. D'une façon générale, la fréquence est liée au nombre de contractions cardiaques par minute.

**Indice de masse corporelle (IMC)**

C'est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez l'adulte. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, exprimé en kg/m<sup>2</sup>.

- Surpoids : IMC égal ou supérieur à 25
- Obésité : IMC égal ou supérieur à 30
- Dénutrition : IMC < 18,5

(Source médecine du sport pour le praticien, P Rochcongar, D. Riviere)

**MET ou équivalent métabolique (Metabolic equivalent task)**

Unité indexant la dépense énergétique lors de la tâche considérée sur la dépense énergétique de repos :

- Activités sédentaires < 1,6 MET
- 1,6 MET ≤ activités de faible intensité < 3 METs
- 3 METs ≤ activités d'intensité modérée < 6 METs
- 6 METs ≤ activités d'intensité élevée < 9 METs
- Activités d'intensité très élevée ≥ 9 METs (Source ANSES)

**Morbidité**

Indique le nombre de personnes atteintes d'une affection précise pendant un période donnée.

## **Pathologies chroniques**

Les maladies chroniques sont des affections de longue durée qui en règle générale, évoluent lentement. Responsables de 63% des décès, les maladies chroniques (cardiopathies, accidents vasculaires cérébraux, cancer, affections respiratoires chroniques, diabète...) sont la toute première cause de mortalité dans le monde. Sur les 36 millions de personnes décédées de maladies chroniques en 2008, 29% avaient moins de 60 ans et la moitié étaient des femmes.

## **Prévalence d'une maladie**

Nombre de cas de maladies enregistrées pour une population déterminée et englobant aussi bien les nouveaux cas que les anciens cas. (Source ONAPS)

## **Proprioception**

Qui se rapporte à la sensibilité du système nerveux aux informations provenant des muscles, des articulations et des os. (Source ANSES)

## **Santé**

La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. (Source OMS 1946)

## **Transports actifs**

Les transports actifs comprennent toutes les formes de transport pour lesquelles l'énergie est fournie par l'être humain : la marche, la bicyclette, les rollers, la trottinette, mais aussi l'utilisation d'un fauteuil roulant non motorisé, de raquettes à neige, etc. (Source médecine du sport pour le praticien, P Rochcongar, D. Riviere)

## **VO2Max**

Correspond à la consommation maximale en oxygène utilisée par les muscles au cours d'un effort (exprimée en ml.min<sup>-1</sup>.kg<sup>-1</sup> ou l.min<sup>-1</sup>). Elle est considérée comme un indice fidèle de l'aptitude physique.

## Abréviations

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail  
AOMI : Artériopathie oblitérantes des membres inférieurs  
AP : Activités physiques  
APS : Activités physiques et sportives  
APSA: Activités physiques et sportives adaptées  
ADN : Acide désoxyribonucléique  
ANSP : Agence Nationale de Santé Publique (Ex INPES)  
ARN : Acide ribonucléique  
ARS : Agence régionale de santé  
BEES : Brevet d'État d'éducateur sportif  
BEESAN : Brevet d'État d'éducateur sportif et des activités de la natation  
BP : Brevet professionnel  
BPJEPS : Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport  
CAMI : Fédération nationale CAMI sport et cancer  
CDOS : Comité départemental olympique et sportif  
CHU : Centre hospitalier universitaire  
CMNCI : Certificat médical de non contre-indication  
CNGE : Collège national des généralistes enseignants  
CNOSF : Comité national olympique et sportif français  
CQP : Certificat de qualification professionnelle  
CROS : Comité régional olympique et sportif  
CV : Cardio-vasculaire ou Capacité vitale  
DC : Débit cardiaque  
DE : Dépense énergétique  
DEA : Défibrillateur externe automatisé  
DEJEPS : Diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport  
DMO : Densité minéral osseuse  
DRJSCS : Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale  
DT2 : Diabète de type 2  
ECG : Électrocardiogramme  
EHPAD : Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes  
ENNS : Étude nationale nutrition santé  
EPS : Éducation physique et sportive  
FR : Facteur de risque  
HAS : Haute Autorité de Santé  
HTA : Hypertension artérielle  
IDM : Infarctus du myocarde  
IMC : Indice de masse corporelle  
INM : Intervention non médicamenteuse  
INSERM : Institut national de la santé et de la recherche médicale  
IRMES : Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport  
IST : Infection sexuellement transmissible  
MCV : Maladies cardiovasculaires

MET(s) : Metabolic equivalent task

MNT : Maladies non transmissibles

OMS : Organisation mondiale de la santé

ONAPS : Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

PESH : Personne en situation de handicap

PNNS : Programme national nutrition santé

PSC1 : Premiers secours civiques de niveau 1

RNCP : Répertoire national des certifications professionnelles

SFMES : Société française de médecine, de l'exercice et du sport

SOFMER : Société française de médecine physique et de réadaptation

STAPS : Science et technique des activités physiques et sportives

CTOS : Comité territorial olympique et sportif

TNM : Thérapeutique non médicamenteuse

Annexe 1

**Cœur et activité sportive :**



**Les 10 règles d'or**  
« Absolument, pas n'importe comment »

Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport



- 1** Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort\*
- 2** Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 3** Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*
- 4** Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
- 5** Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
- 6** J'évite les activités intenses par des températures extérieures < - 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution
- 7** Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive
- 8** Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
- 9** Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
- 10** Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)

\* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.

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