



Les ateliers débats du CROS d'Aquitaine

Salon Vivons 100% Sport 2015

9 et 10 novembre 2015
**Parc des Expositions de
Bordeaux-Lac**



MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT





Programme du lundi 9 novembre

Les ateliers débats du CROS

11h/12h : La branche sport et Uniformation : une nouvelle organisation

Intervenants : Mylène Couturier, Brice Seban, représentants d'Uniformation Aquitaine

14h/15h – Sport santé : un point sur la prescription verte

Intervenant : Docteur Labanère, médecin du CROS

15h30/16h30 – L'accompagnement des sportifs de haut niveau

dans le cadre de la convention avec le MEDEF

Intervenant : Jean Claude Hebras, CROS Aquitaine et Patricia Guerbé, commission sport MEDEF



Les ateliers débats du CROS

Lundi 9 novembre 14h/15H

Sport santé : un point sur la prescription verte

Intervenant : **Docteur Labanère**, médecin du CROS d'Aquitaine



MINISTÈRE
DE LA JEUNESSE
ET DES SPORTS



RÉGION
AQUITAINE

LES SALONS VIVONS
l'esprit Confexpo
VIVONS
100% SPORT
100 disciplines
7>11 NOV





Sport santé : prescription verte

Introduction 1/2

- Prévention primaire
- Prévention secondaire
- Prévention tertiaire
- Prévention quaternaire

O.M.S.=Organisation Mondiale de la Santé



Sport santé : prescription verte

Introduction 2/2

- Populations cibles: qui servir?
 - =>sport pour tous/prévention Iaire
 - =>sport pour chacun/prévention IIIaire
- Contenu de prescription: que servir?



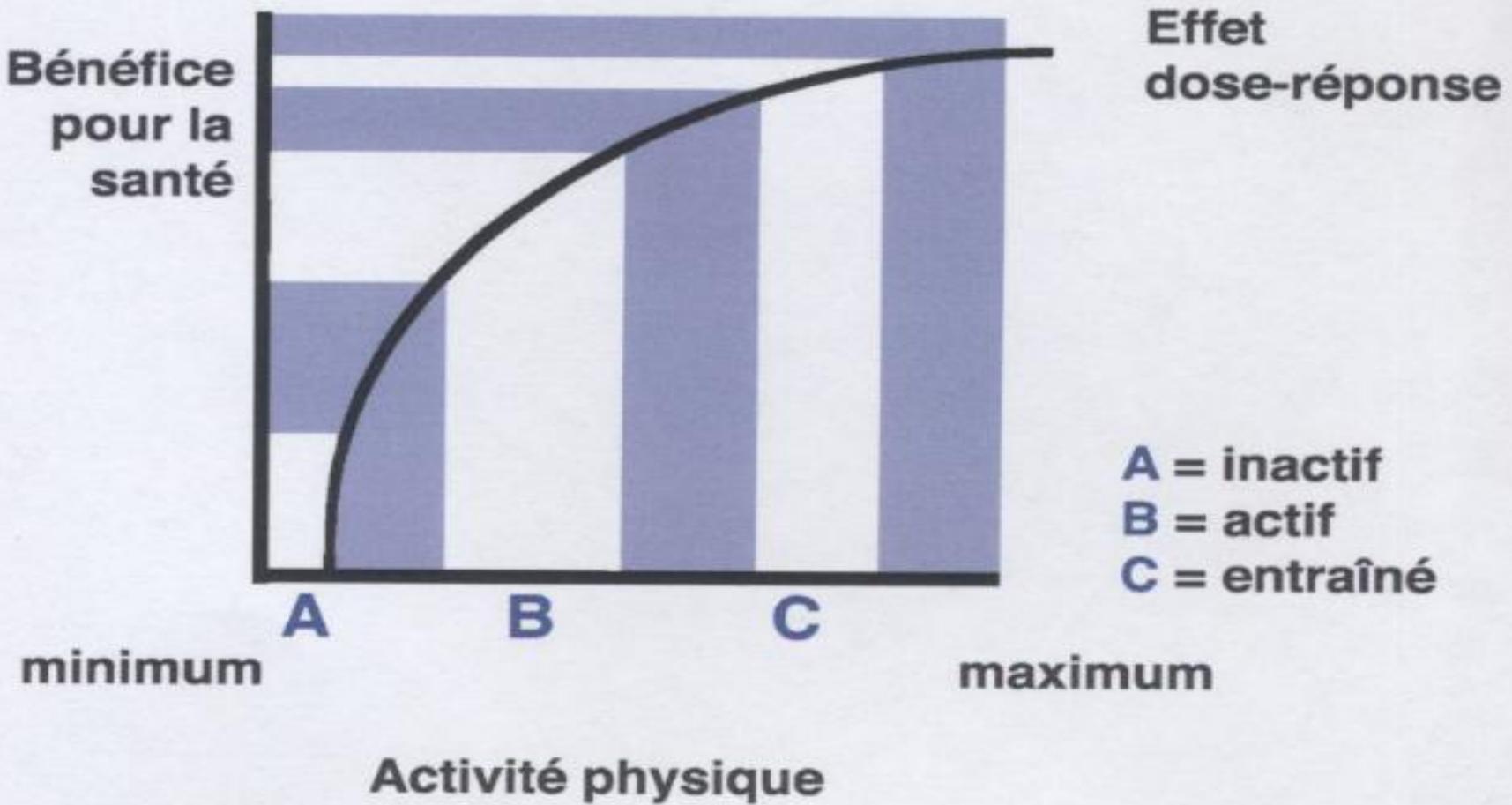
*La meilleure médecine pour
l'Homme est la marche.*

Hippocrate (460-370 av J-C)



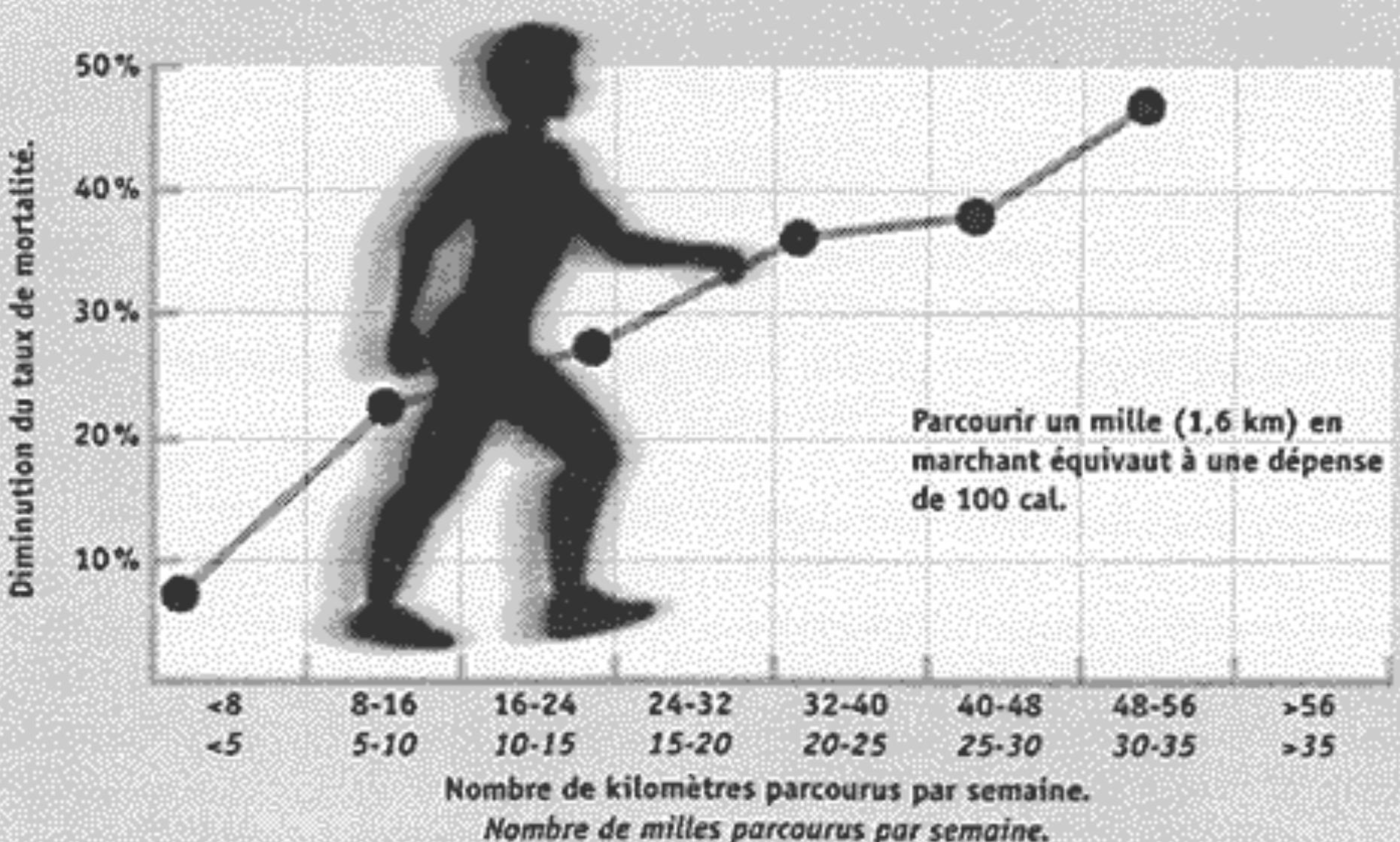
Activité Physique :

la courbe DOSE / REPONSE





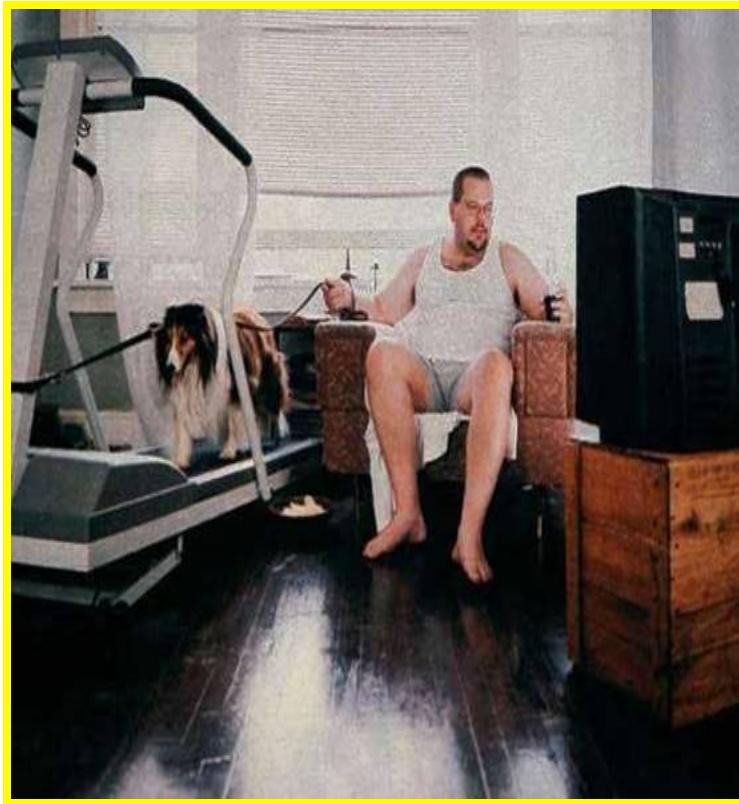
Activité Physique et Sportive





LE BILAN INITIAL

**Evaluer le niveau d'activité
et le degré de sédentarité**





UN SCORE D'ACTIVITE

Questionnaire d'évaluation du niveau d'activité physique

(Questionnaire de Ricci et Gagnon)

Calculer en additionnant le nombre de points correspondant à la case cochée à chaque question.

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

SCORE

A. ACTIVITES QUOTIDIENNES

		POINTS					
1. Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	<input type="checkbox"/> Légère	<input type="checkbox"/> Modérée	<input type="checkbox"/> Moyenne	<input type="checkbox"/> Intense	<input type="checkbox"/> Très intense	
2. En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	<input type="checkbox"/> - de 2h	<input type="checkbox"/> 3 à 4 h	<input type="checkbox"/> 5 à 6 h	<input type="checkbox"/> 7 à 9 h	<input type="checkbox"/> 10 h et plus	
3. Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus	
4. Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour?	<input type="checkbox"/> - de 2	<input type="checkbox"/> 3 à 5	<input type="checkbox"/> 6 à 10	<input type="checkbox"/> 11 à 15	<input type="checkbox"/> 16 et plus	

B. ACTIVITES SPORTIVES ET RECREATIVES

5. Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ou récréatives ?	<input type="checkbox"/> Non					<input type="checkbox"/> Oui	
6. A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	<input type="checkbox"/> 1 à 2/mois	<input type="checkbox"/> 1/semaine	<input type="checkbox"/> 2/semaine	<input type="checkbox"/> 3/semaine	<input type="checkbox"/> 4 et +/-semaine	
7. Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	<input type="checkbox"/> - de 15'	<input type="checkbox"/> 16 à 30'	<input type="checkbox"/> 31 à 45'	<input type="checkbox"/> 46 à 60'	<input type="checkbox"/> 61' et plus	
8. Habituellement comment percevez-vous votre effort ? (Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.)	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	

Total A

.....
.....
.....
.....

Total B

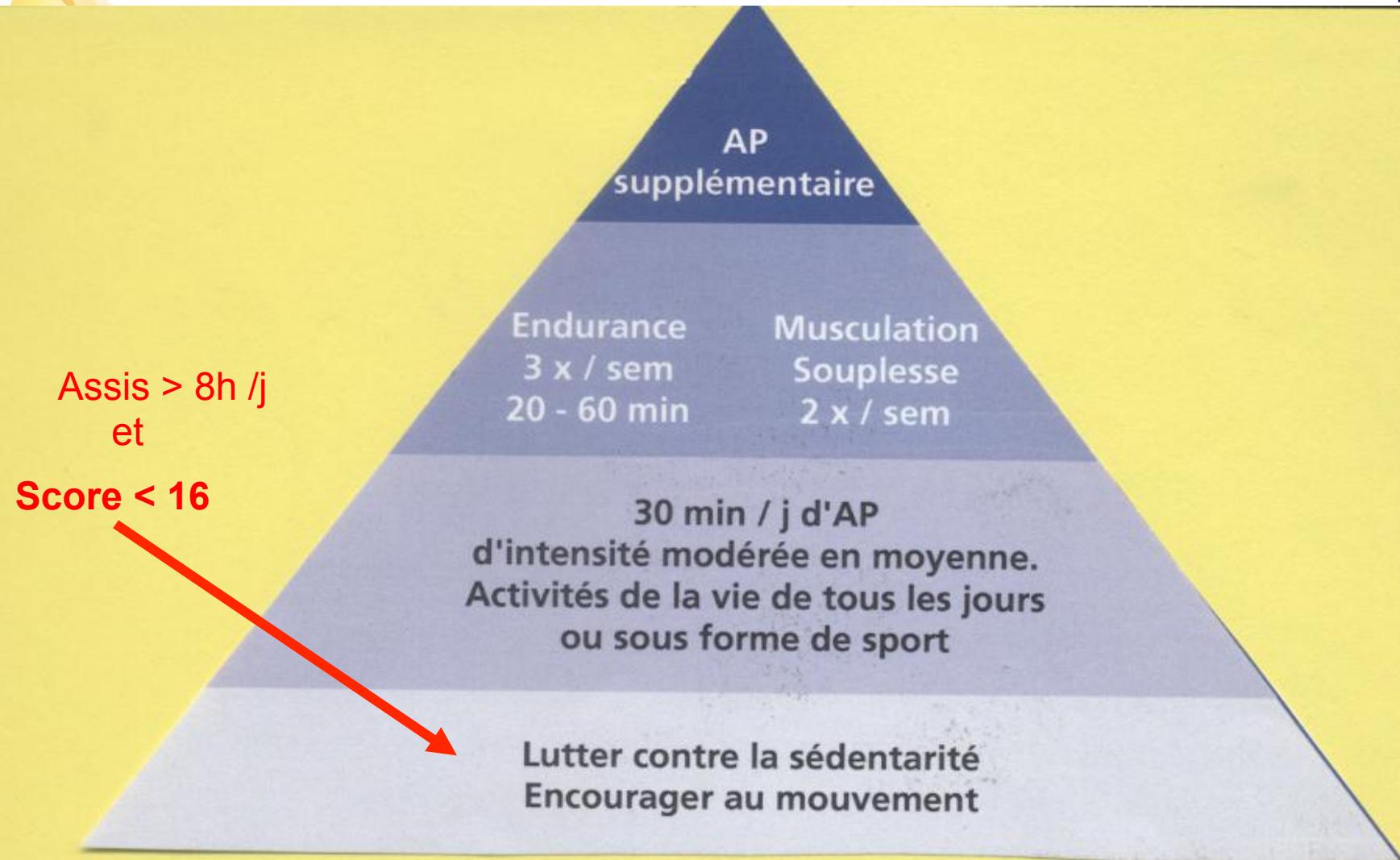
VOTRE PROFIL : Moins de 16 : Inactif (ve) Entre 16 et 32 : Actif (ve) Plus de 32 : Très actif (ve)

VOTRE SCORE :
A + B

.....



« La Pyramide de l'activité »





Changer les habitudes de vie

Objectif Quotidien: Dépense énergétique de 150 Kcal

Activité	Durée
Repasser, faire un ménage d'entretien léger, arroser le jardin...	1 h 10
Courir à pas légers, marcher tranquillement (en conversant au téléphone, etc.), promener un enfant en poussette, cuisiner...	1 h 00
Transporter un enfant ou un colis de 7 kg, peindre un mur ou un plafond...	40 min.
Passer l'aspirateur, faire de l'aquagym, jongler...	30 min.
Jardiner, passer la tondeuse manuelle, naviguer à la rame...	25 min.
Grimper une colline avec une charge de quelques kilos, faire de la randonnée pédestre, nager, patiner...	20 min.
Transporter des objets en montant des escaliers, marcher en montagne, faire du rameur d'appartement, courir à 7 km/h, faire du vélo en terrain moyen...	15 min.
Sauter à la corde, courir en montant des escaliers...	10 min.



0

3000

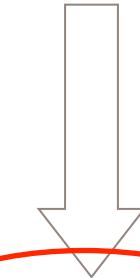
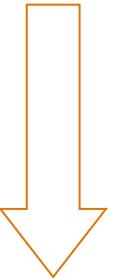
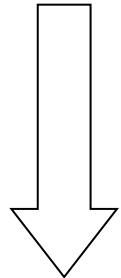
> 10 000

Inactivité

Activité
Faible

Activité
Modérée

Activité
Recommandée



Temps de marche 0mn /JOUR

15mn /JOUR

30mn /JOUR



..... Les « Bracelets Connectés »+++

Bracelet – montre

Les + : Reconnaissance Activité
pratiquée et calcul nbre Calories

Nb de Pas

Qualité sommeil

Alarme d'inactivité

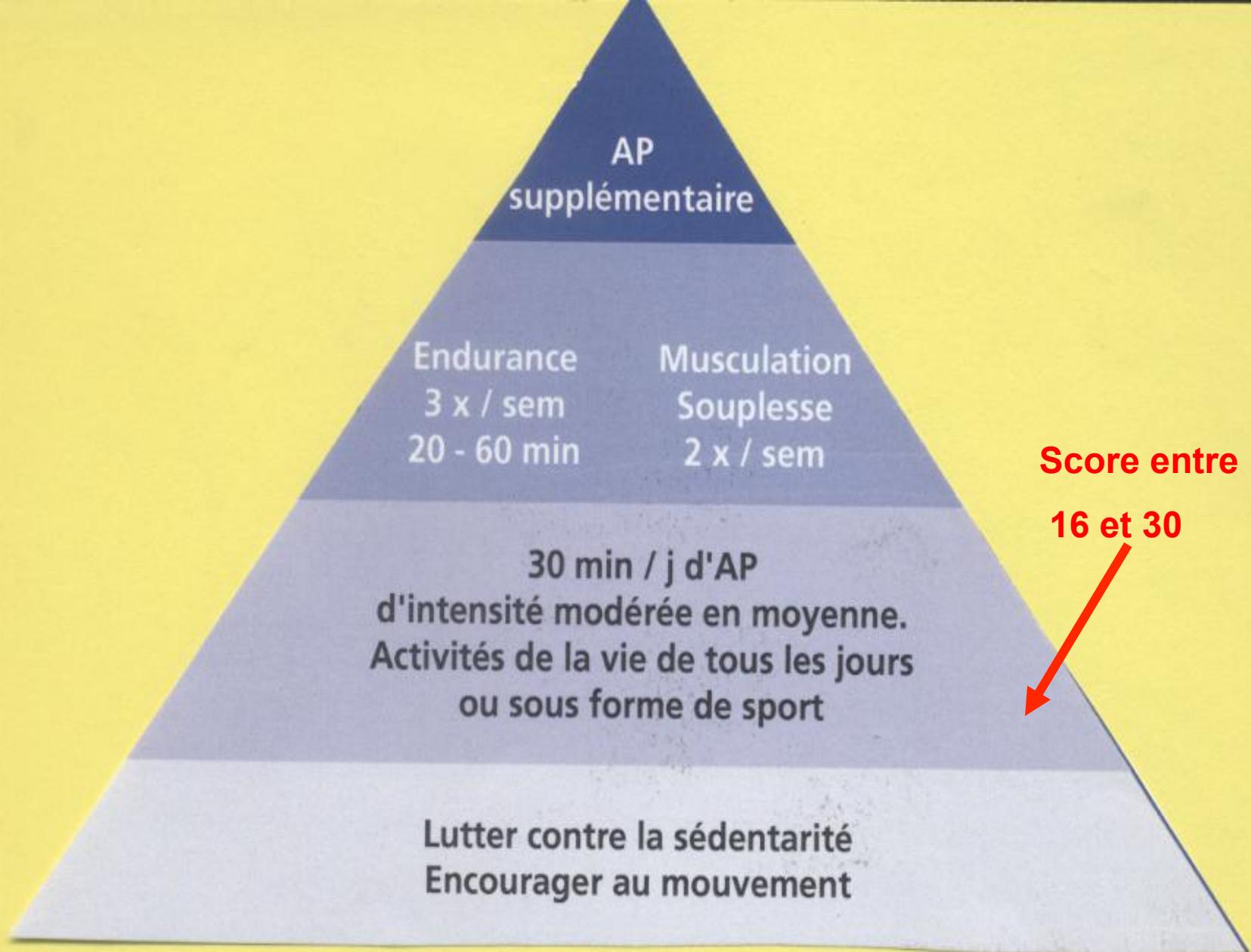
Prix abordable : 100 euros

Les - : Marge d'erreur environ 20%

Ne doivent pas se substituer au
Coaching « humain »



Bracelet Tracker d'Activité et de Sommeil Dual Connect.





La Prescription Médicale

RÈGLE DES 3 R

– Raisonnée

- Bilan de santé
- Déterminer l'intensité

– Régulière

- 2 à 3 fois par semaine

– Raisonnnable

- Progressif



ACTIVITE RAISONNÉE

**Identifier la population à risque
Ne pas sous estimer le paradoxe de l'exercice**



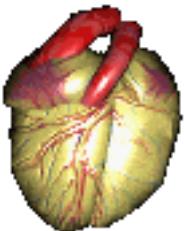


Le paradoxe de l'exercice: le risque cardiovasculaire de l'activité physique

Facteurs favorisants l'accident cardiovasculaire :

- Intensité de l'exercice
- Manque d'entraînement
- Facteurs environnants
- Non respect des signes d'alerte

- Douleur thoracique
- Essoufflement anormal
- Fatigue anormale
- « Malaise »
- Palpitations





ACTIVITE RAISONNÉE

Un programme personnalisé et adapté

activité de type aérobie
sollicitant un % variable de masse musculaire





- **Marche active**
 - Facilité
 - Dépense : 0,7 kcal /kg /km
- **Course à pied**
 - Désir du patient . Antériorité
 - Risques « mécaniques » Sujets obèses
 - Dépense : 1kcal/kg /km
- **Cyclisme**
 - Sur route .Risque Chute (AAP)
 - Appartement :Motivation
 - Dépense : 0,4 Kcal/kg/km
- **Vélo elliptique +**
- **Marche nordique**
 - Alternative à càp / Technique à maîtriser
 - Dépense : 1,2 kcal/kg/km

Objectif à fixer : 1500 à 2000 kcal/sem

Intensité/Durée/Fréquence

INTENSITE

MODEREE

à la limite de l'essoufflement

Coach CFM: 70 % de FCMax

CFM Poignet facile à utiliser !

DUREE :

30 min mini .

fonction de l'objectif en Kcal



Sport santé : la prescription verte

ACTIVITE REGULIERE

FREQUENCE :

Recommandée: 5 fois/sem

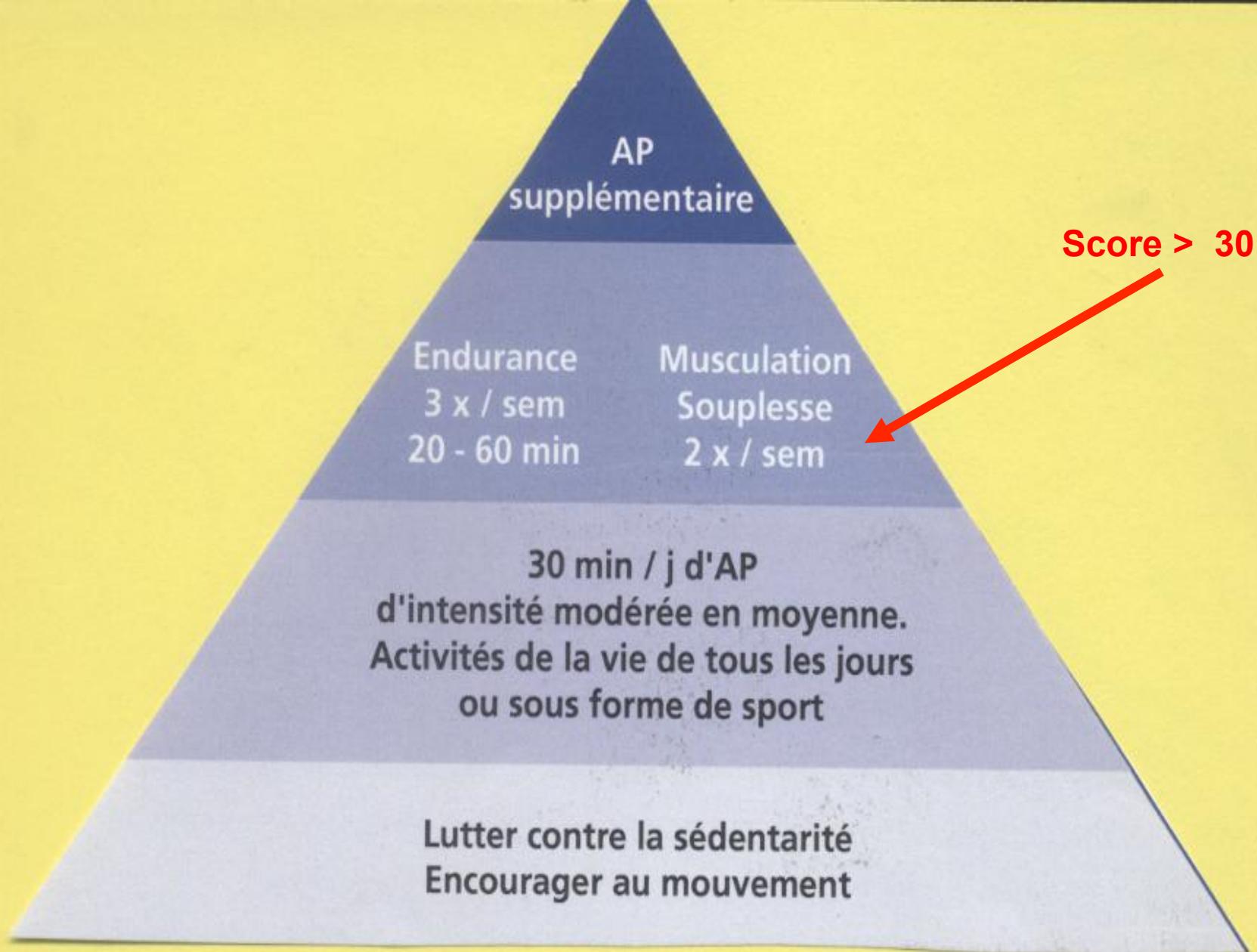
Possible: à jour passé

Minimum: 2 fois/sem

ACTIVITE RAISONNABLE

PROGRESSIVITE :

Privilégier durée plus que fréquence



Mixité du Programme

Endurance Active :

Premier seuil 75 / 80% FCMAX
Au moins 3 fois par semaine



Musculation dynamique :

2 fois/semaine
Masses musculaires importantes et variées
Charges légères 50% de Fmax
8 à 10 séries de 10 répétitions



Sport santé : la prescription verte

Docteur Labanère, médecin du CROS d'Aquitaine



Docteur Jean AYMAR
Allée des champs fleuris
Route du Stade
33000 BORDEAUX

Lundi 9 Novembre 2015

Romuald Mac Total

3 séances par semaine d'activité physique adaptée :

- augmentation de la capacité aérobie par des activités mobilisant bras et jambes
- augmentation de la force musculaire des membres inférieurs
- augmentation de la souplesse des membres inférieurs

surveiller glycémie avant et après effort

Traitements pour 3 mois



Education des enfants

Limiter le temps d'écran

Remplacer la sédentarité par l'activité

Montrer l'exemple

À bas le sofa! Aidez les enfants à remplacer la sédentarité par l'activité!



Recommandations canadiennes pour lutter contre la sédentarité des enfants



RAISONNABLE

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
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*

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)

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 + courba-
tures)

8

Je ne consomme jamais
de substance dopante
et j'évite l'automédication
en général

7

Je ne fume jamais
1 heure avant ni 2 heures
après une pratique
sportive

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 tempéra-
tures extérieures < -5°C
ou > +30°C et lors des
pics de pollution



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiolologique.



Les ateliers débats du CROS d'Aquitaine



CROS
AQUITAINE

Merci de votre attention