



CROS
AQUITAINE

Les ateliers débats du CROS d'Aquitaine

Salon Vivons 100% Sport 2015

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



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DU SPORT



**RÉGION
AQUITAINE**



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





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





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?

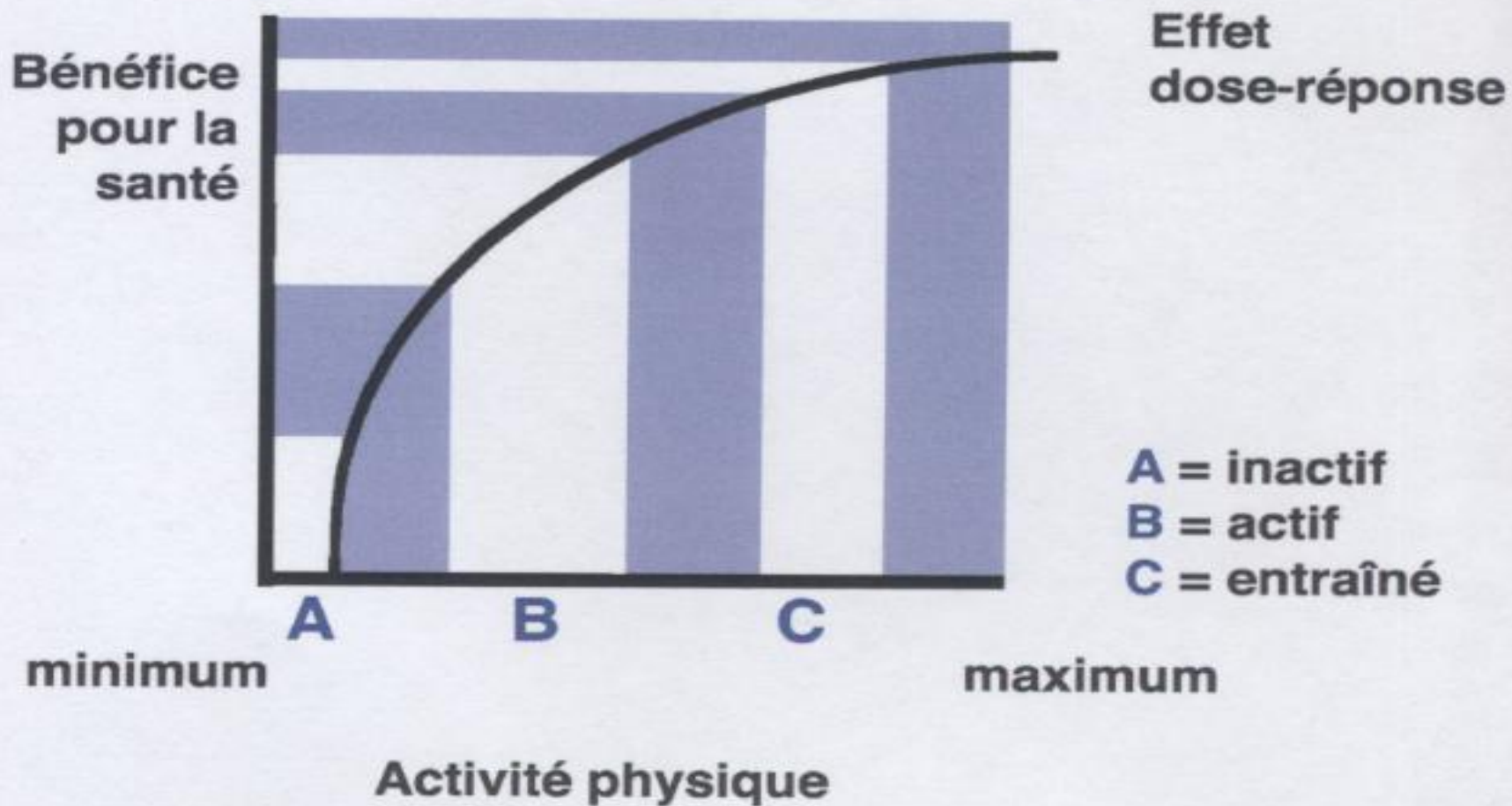


*La meilleure médecine pour
l'Homme est la marche.*

Hippocrate (460-370 av J-C)

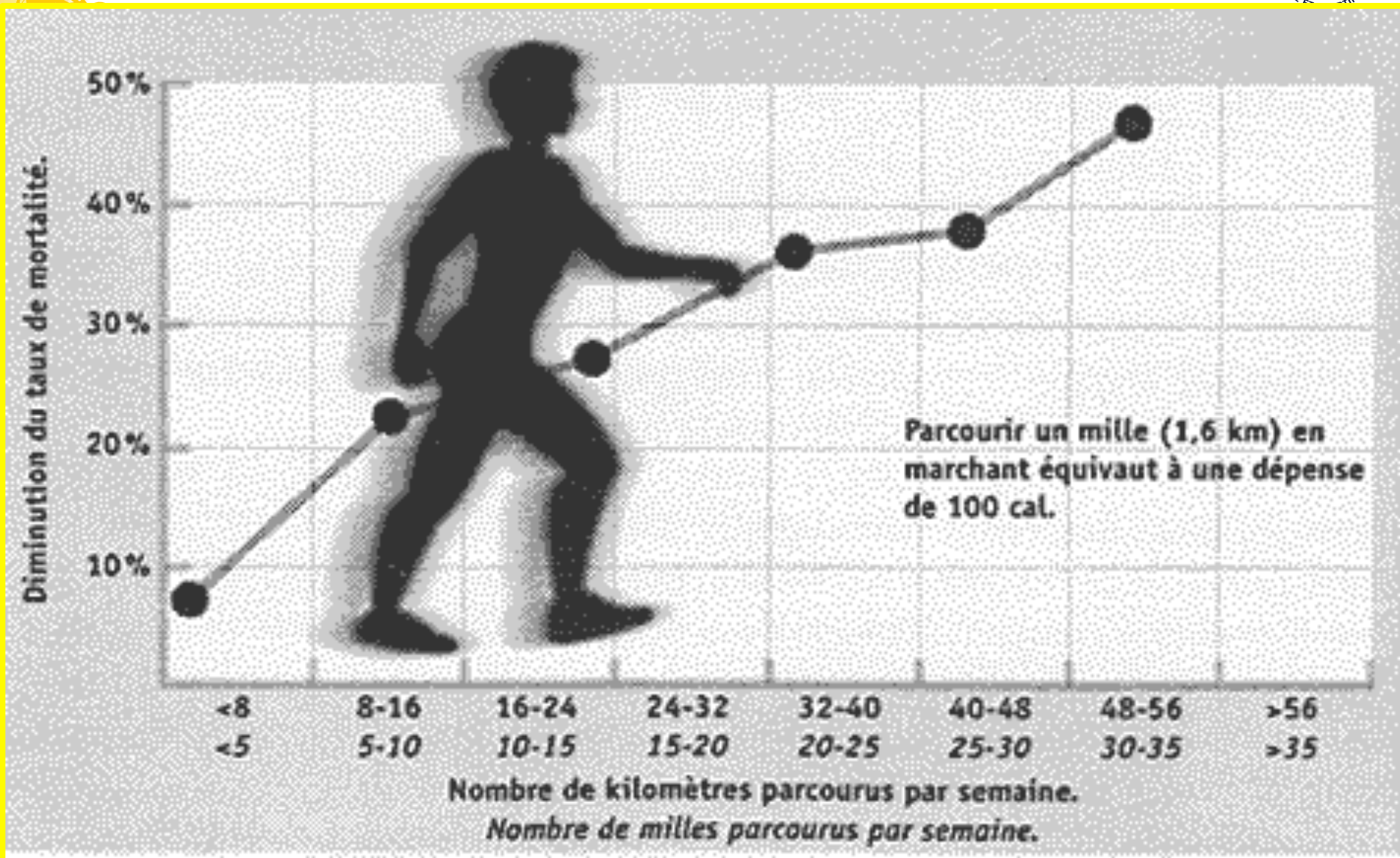
Activité Physique :

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.

POINTS

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

SCORE

A. ACTIVITES QUOTIDIENNES

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

Total A

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 B

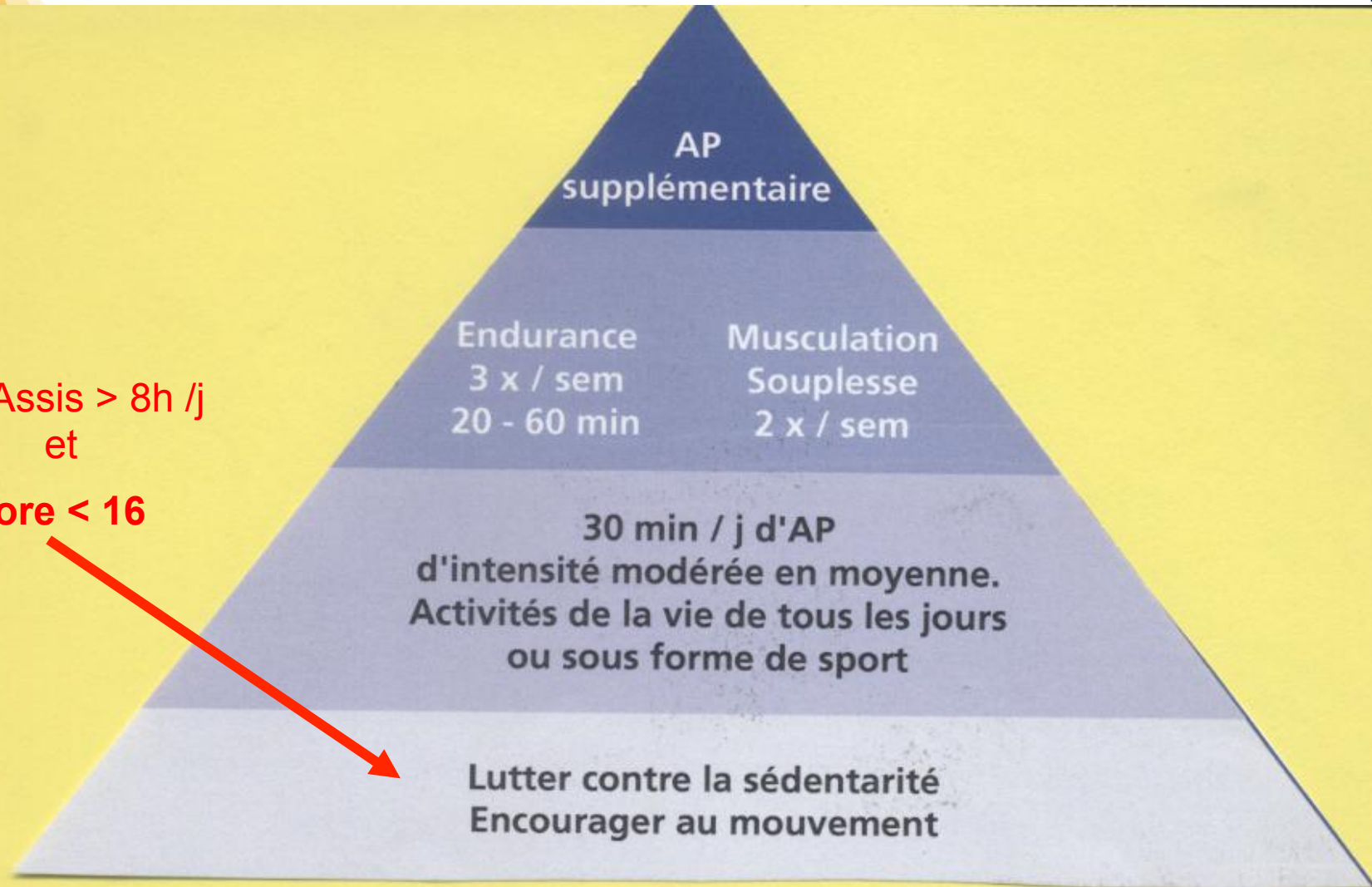
VOTRE PROFIL : Moins de 16 : Inactif (ve) Entre 16 et 32 : Actif (ve) Plus de 32 : Très actif (ve)

VOTRE SCORE :
A + B

.....



« La Pyramide de l'activité »



Assis > 8h / j
et

Score < 16



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

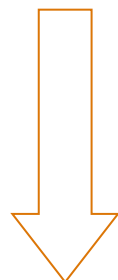
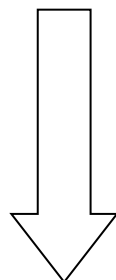
> 10 000

Inactivité

Activité
Faible

Activité
Modérée

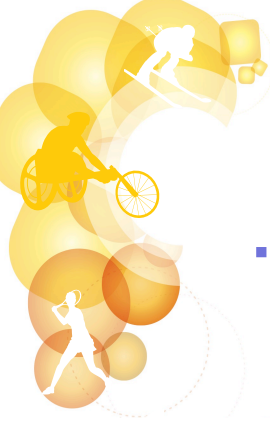
Activité
Recommandée



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.

AP
supplémentaire

Endurance
3 x / sem
20 - 60 min

Musculation
Souplesse
2 x / sem

30 min / j d'AP
d'intensité modérée en moyenne.
Activités de la vie de tous les jours
ou sous forme de sport

Lutter contre la sédentarité
Encourager au mouvement

Score entre
16 et 30





La Prescription Médicale

RÈGLE DES 3 R

– Raisonnée

- Bilan de santé
- Déterminer l'intensité

– Régulière

- 2 à 3 fois par semaine

– Raisnable

- Progressif



ACTIVITE RAISONNEE

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

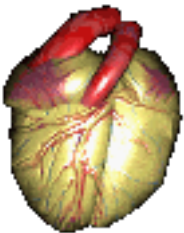


Le paradoxe de l'exercice: le risque cardiovasculaire de l'activité physique

Facteurs favorisant 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 RAISONNEE

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 a 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

AP
supplémentaire

Endurance
3 x / sem
20 - 60 min

Musculation
Souplesse
2 x / sem

Score > 30

30 min / j d'AP
d'intensité modérée en moyenne.
Activités de la vie de tous les jours
ou sous forme de sport

Lutter contre la sédentarité
Encourager au mouvement



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

Traitement 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*

4

Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives

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)

5

Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition

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)

6

J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}\text{C}$ ou $> +30^{\circ}\text{C}$ et lors des pics de pollution

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

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



Les ateliers débats du CROS d'Aquitaine



Merci de votre attention

www.crosaquitaine.org - secretariat@crosaquitaine.org