



ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES AU CRCM DE ROSCOFF

AUBREE Aëlig (EAPA)
URIEN Simon (EAPA)

REHABILITATION RESPIRATOIRE

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heures
8 h 30						8 h 30
9 h 10	ESCALADE			KINE SITHERAPIE	TIR A L'ARC GYMNASE	9 h 10
9 h 50	ESCALADE		QI-GONG	KINE (GYM)	KINE (GYM)	9 h 50
10 h 30		KINE (VELO)	KINE (VELO)	KINE (VELO)		10 h 30
11 h 10	RAMEUR GYMNASE	TAPIS ROULANT GYMNASE	TIR A L'ARC GYMNASE	MUSCULATION GYMNASE	MUSCULATION GYMNASE	11 h 10
11 h 50		KINE SITHERAPIE	KINE SITHERAPIE		KINE SITHERAPIE	11 h 50

13 H 30		KINE (VELO)	MARCHE GYMNASE	KINE SITHERAPIE	MARCHE GYMNASE	13 H 30
14 H 10	KINE (VELO)	KINE (sport)		KINE (sport)		14 H 10
14 H 50	KINE (sport)		KINE (VELO)	KINE (sport)	KINE (VELO)	14 H 50
15 H 30		KINE (GYM)				15 H 30
16 H 10		KINE SITHERAPIE	KINE SITHERAPIE		KINE SITHERAPIE	16 H 10
16 H 50	KINE SITHERAPIE					16 H 50

APA / semaine

2 séances de marche nordique
 3 séances de musculation
 2 séances de réentraînement à l'effort
 2 séances de tir à l'arc

Kiné / semaine

1 à 2 séances individuelle par jour
 2 à 3 séances de Badminton
 5 séances de réentraînement à l'effort
 3 séances de gym
 1 séance de Qi-Gong

→ Beaucoup de doublons

PROBLÉMATIQUE DEPUIS L'ARRIVÉE DES MODULATEURS

→ Accentuation de l'hétérogénéité des patients

- Patients avec vs sans modulateurs
- Patients sévères vs très en forme
- Patients avec vs sans passé sportif

Constats :

→ Même prise en charge pour tous : inadaptée au vu des différents profils

→ Tendance à la suractivité et à l'épuisement physique et/ou psychologique

→ Pause ou arrêt des AP après le séjour → irrégularité

→ Effet de groupe : Peu d'écoute des sensations de douleurs, de fatigue...risque de blessures +++

→ Séances pas assez « intensives » pour d'autres donc volonté de multiplier les activités sans faire de pauses en journée

LA RÉATHLÉTISATION

Déconditionnement physique suite arrêt sportif (blessure, maladie, perte de motivation)

→ **Augmenter** progressivement les **capacités physiques** du patient dans le sport choisi (endurance, puissance et force musculaires, capacité cardiovasculaire, précision technique).

Phases de la réathlétisation :

- **Consolidation** : Renforcement musculaire avec développement du contrôle neuromusculaire et de la proprioception
- **Réathlétisation** : Activités proprioceptives dynamiques, développement de l'endurance et de la puissance. Travail de terrain adapté au sport pratiqué, travail des points dits « faibles ».
- **(Re)prise du sport pratiqué/souhaité** : travail musculaire intense, réapprentissage des gestes sportifs préférentiels.

EVOLUTION DES PROTOCOLES

Cure IV

- Pas de réentraînement à l'effort
- Musculation et/ou tir à l'arc
- Suivi kiné +++
- +/- EAPA

Réhabilitation respiratoire

AVANT

- Tous les patients programmés
- Même planning pour tous
- Prendre en compte:
 - Fatigabilité
 - Sous O2
 - Pratique régulière ou non d'AP
- Suivi kiné / EAPA

AUJOURD'HUI

- Patient sévère / non éligible aux modulateurs
- Fatigabilité
- Déconditionnement à l'effort
- Patient +/- O2 dépendant
- Pas d'activité régulière à domicile
- Suivi kiné / EAPA
 - Kinés: RE / Gym / Qi-Qong / Drainage
 - EAPAs: Muscu / Tir à l'arc / Marche / Sports de raquette

Réathlétisation

- Patient moins sévère initialement ou répondeur +++ aux modulateurs
- Stabilité clinique
- Pratique régulière AP à domicile
- Point sur bonnes pratiques
- Séances spécifiques à la pratique
- Optimisation de la pratique
- Suivi EAPA +++
- Suivi kiné +

PLANNING RÉATHLÉTISATION

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heures
8 h 30						8 h 30
9 h 10	ESCALADE					9 h 10
9 h 50	ESCALADE		QI-QONG	KINE (GYM)	Activité Autonome avec suivi de séance à transmettre à l'EAPA	9 h 50
10 h 30						10 h 30
11 h 10		Renforcement musculaire (machines dispos)	ETP Suivi APA	Renforcement musculaire (machines dispos)	ETP Recommandations AP (S2) Surentraining (S3)	11 h 10
11 h 50						11 h 50

13 H 30						13 H 30
14 H 10	KINESITHERAPIE	KINESITHERAPIE	Entrainement aérobie (machines dispo)	KINESITHERAPIE	Entrainement aérobie (machines dispo)	14 H 10
14 H 50	Entrainement aérobie (machines dispo)					
15 H 30			KINE (GYM)	KINESITHERAPIE	KINESITHERAPIE	15 H 30
16 H 10						16 H 10
16 H 50						16 H 50

TESTS SUR 2 PATIENTS

Patient 1

- Kaftrio depuis avril 2020
 - Colonisation chronique Pyo + Staph
 - Diabète (insulinothérapie arrêté en 2020)
 - 1 séjour par an en réhabilitation respiratoire
 - Était sous O2 avant Kaftrio
- Pratique le Badminton 1 à 2 fois par semaine

Patient 2

- Kaftrio depuis Mars 2020
 - Colonisation chronique Pyo + Staph
 - Diabète disparu depuis kaftrio
 - 1 séjour par an en réhabilitation respiratoire
 - Bilan pré-greffe réalisé en 2018
- Pratique sportive quotidienne 1h/1h30:
Musculation
Futsal
Course à pied
Vélo

TESTS SUR 2 PATIENTS

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Heures
8 h 30						8 h 30
9 h 10	ESCALADE					9 h 10
9 h 50	ESCALADE	KINESITHERAPIE		KINE (GYM)		9 h 50
10 h 30					SEANCE SPE (TRX) GYMNASE	10 h 30
11 h 10	KINESITHERAPIE	BADMINTON GYMNASE		CIRCUIT TRAINING GYMNASE	SEANCE SPE (TRX) GYMNASE	11 h 10
11 h 50		BADMINTON GYMNASE		CIRCUIT TRAINING GYMNASE		11 h 50

13 H 30					VELO CONTINU GYMNASE	13 H 30
14 H 10				TEST DE MARCHE	VELO CONTINU GYMNASE	14 H 10
14 H 50			VELO FRACTIO. GYMNASE			14 H 50
15 H 30	VELO HIIT GYMNASE	KINE (GYM)	VELO FRACTIO. GYMNASE		KINESITHERAPIE	15 H 30
16 H 10	VELO HIIT GYMNASE	KINESITHERAPIE	KINESITHERAPIE			16 H 10
16 H 50	KINESITHERAPIE					16 H 50

SEMAINE DU 7-oct

AU

11-oct

EXEMPLE DE SÉANCE AÉROBIE

ECHAUFFEMENT (10 mins)

Articulaire / Musculaire

Échauffement sur le vélo, à faible résistance

Alternance 1'/1'

Vélo à 90W

Gainage Shirado (abdos)

Vélo à 90W

Pompes, mur ou sol (haut)

Vélo à 90W

Fentes avant (bas)

Vélo à 120W

Récup +
hydratation
3'

Alternance 1'/1'

Vélo à 90W

Gainage oblique (abdos)

Vélo à 90W

Triceps chaise (haut)

Vélo à 90W

Squat (bas)

Vélo à 120W

Récup +
hydratation
3'

Alternance 1'/1'

Vélo à 90W

Jumping jacks (cardio)

Vélo à 90W

Mountain climber (cardio)

Vélo à 90W

Burpees (cardio)

Vélo à 120W

Récupération + hydratation (5 à 10 mins)

Jeux ludiques environ 20 mins

EXEMPLE DE SÉANCE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ECHAUFFEMENT (x 2 tours)

FO élastique x10
Pompes x10

Arlaud complet x10
Boxe élastique x1'

ECHAUFFEMENT (x 2 tours)

RAC épaule x6
Pompes scapulaires x 6'

Mobilité sprinter x6/côté
Mobilité squat complet x6

CORPS DE SEANCE (x 4 tours)

Rowing x8 (5 à 7kg/bras)
Elévation tour de tête x4/côté (10kg)
Biceps curl 3 stades (10 complètes, 10s statique, 10 demi)
(5 à 7kg/bras)
Triceps x16 (10 kg)
DC haltères x8 (5 à 7 kg par bras)

CORPS DE SEANCE (x 3 tours)

Chaise 30s + 10 squat jump
Tirage horizontal + rotation externe élastique x 10
Proprioception bosu + coordination lancer x 1'/jambe
Aller-retour fentes kettle bell (6kg) over head
Echelle de rythme coordination 45s à 1min
Soulevé de terre 1 jambe avec kettle bell (6kg) x 6/jambe

FIN DE SEANCE (x 2 tours)

Bird dog sur pied x5/côté
Abdos roulette x5

RETOUR D'EXPÉRIENCE

	Patient 1	Patient 2
Intensité des séances	Très satisfait	Très satisfait
Durée des séances	Très satisfait	Très satisfait
Fréquences des séances	Très satisfait	Satisfait
Contenu des séances	Très satisfait	Très satisfait
Accompagnement lors des séances	Très satisfait	Très satisfait
Intérêt des séances en fonction de ma pratique personnelle	Très satisfait	Très satisfait
Satisfaction globale de la réathlétisation	Très satisfait	Très satisfait

« Alternance renfo et endurance excellent, sachant qu'à chaque fois on travaille les 2 mais de façon +/- marquée »

« F. a participé avec moi, je dois avouer que ça m'a grandement aidé »

« Etre en binôme Muco est top »

« Au début, j'ai été assez mécontent de rentrer dans ce programme. Dès le lendemain, mes doutes et appréhension se sont envolés »

« L'intensité, la coordination et surtout les variations des séances m'ont énormément plu »

« Merci pour l'écoute, les échanges et apprentissages, l'adaptabilité, les rires »

« Addicte au sport, j'ai pris conscience de ne pas aller dans l'abus »

« Je ne souhaite plus être en mode rehab simple. Séjour très très positif »

PERSPECTIVES

Un essai très concluant

A court terme

- Intégrer les séances ETP
- Planifier 2 périodes sur l'année 2025, de 3 semaines

A long terme

- Intégration de la réathlétisation dans nos plannings
 - Un essai réalisé sur du temps financé par VLM
- Partir sur des périodes annuelles : une avant l'été et une en automne
- « Réathlétisation » → « Préparation physique adaptée » ?



MERCI DE VOTRE ATTENTION

AËLIG AUBREE ET SIMON URIEN