

# Les activités physiques adaptées à la SEP Comment faire ?

---



M. Alexandre GOUY  
Enseignant en activités physiques adaptées

Ecole de la SEP – 25 avril 2015 Lyon



# Les activités physiques, le sport, quelles différences ?

---

Les activités physiques selon l'OMS :

- « *On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.* »
- Exemples : Marcher, faire le ménage, se déplacer en fauteuil manuel, jardiner etc...

Le sport

- Une activité physique codifiée, répondant à des règles précises donnant généralement lieu à des compétitions.

# Des pratiques qui ont montré leurs effets pour des personnes atteintes de SEP

---

## L'aquagym [1]

- Amélioration de la force musculaire
- Diminution de l'état de fatigue

## Un programme d'endurance des membres inférieurs [2]

- Diminution de l'état de fatigue
- Amélioration de la sensation de bien-être

## Un programme de renforcement musculaire [3]

- Amélioration de la force musculaire et de la capacité fonctionnelle

## Un programme de réentraînement à l'effort (Endurance, aérobie) [4]

- Amélioration de la condition physique

# La condition physique, un critère important au quotidien

---

Comment la définir ? [5]

- Capacité à réaliser les tâches de la vie quotidienne
- Sans que cela engendre une fatigue
- De telle sorte d'avoir suffisamment d'énergie en réserve pour :
  - Profiter du temps consacré aux loisirs
  - Faire face aux situations d'urgences

# A quoi dois-je penser pour me programmer des activités physiques?

---

Quelles sont mes objectifs ?

- Améliorer l'endurance ?
- Améliorer ma force musculaire ?
- Améliorer la souplesse ?
- Améliorer l'équilibre ?
- ...

# A quoi dois-je penser pour me programmer des activités physiques?

---

Combien de fois par semaine je veux pratiquer ?

- Quel temps j'ai dans mon quotidien ?
- Est-ce que j'ai déjà des activités physiques ? Et quand ? Avec quels objectifs ?
- Quel temps je veux consacrer à mon programme ?

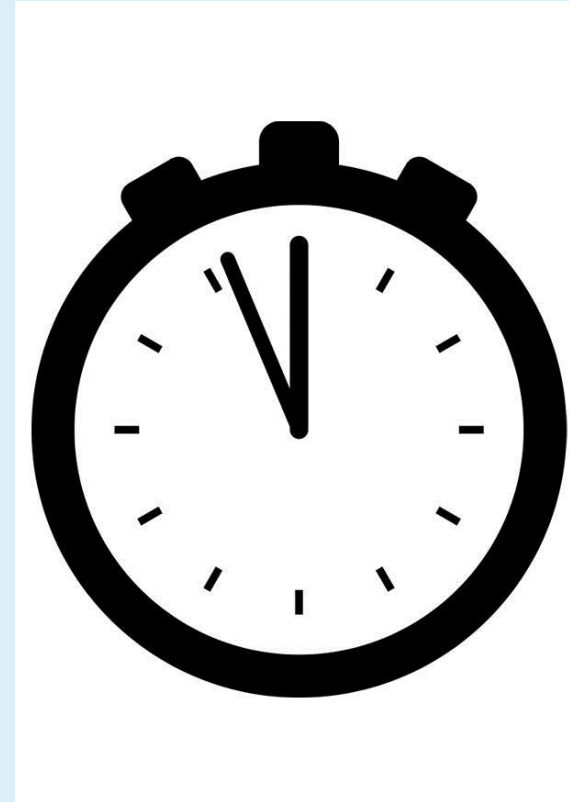


# A quoi dois-je penser pour me programmer des activités physiques?

---

Combien de temps doit durer ma séance ?

- Entre 30 min et 45 min
- Elle peut varier en fonction des sensations
- Elle peut varier en fonction des objectifs

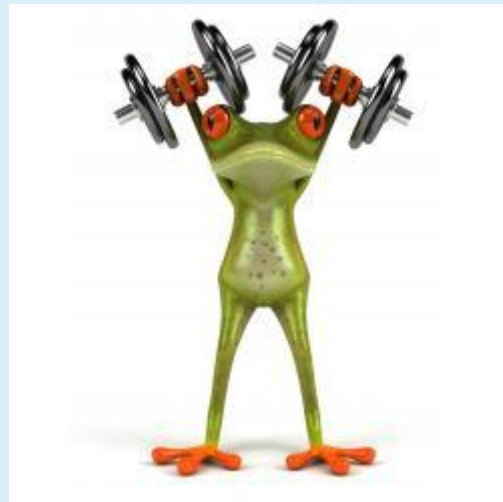


# A quoi dois-je penser pour me programmer des activités physiques?

---

A quelle intensité dois-je pratiquer ?

- Sur de l'endurance : Une intensité permettant d'être environ entre 60 % et 80 % de la fréquence cardiaque maximale théorique (environ  $220 - \text{âge} \pm 10$  bpm)
- Sur du renforcement musculaire : Une intensité permettant de réaliser jusqu'à environ 15 répétitions max. et se limiter à 8-10 répétitions pour travailler en sous max.



# En résumé

---

Objectifs des séances

Fréquence des séances

Durée des séances

Intensité des séances

Pour faire évoluer le programme, j'augmente progressivement ces paramètres dans l'ordre

Importance de la fréquence +++ car :

- Le déconditionnement physique peut être dû au manque d'activité physique
  - Moins on pratique > Moins on va pouvoir pratiquer > Moins on va vouloir pratiquer > Moins on pratique > ...

# Il n'y a pas que le physique

---

L'activité choisie doit vous plaire

Trouvez une activité physique que vous pouvez partager

Une activité physique qui peut vous faire rencontrer d'autres personnes pour échanger sur les efforts, le plaisir, pour se motiver, s'encourager

Même si les objectifs sont différents, la pratique peut se faire à plusieurs

# Pour plus d'informations

---

[1] Gehlsen GM, Grisby SA, Winant DM. (1984). Effect of an aquatic fitness program on the muscular strength and endurance of patients with multiple sclerosis. *Phys Ther*, 64 : 653-7

[2] Svensson B, Gerdle B, Elert J. (1994). Endurance training on patients with multiple sclerosis : five case studies. *Phys Ther*, 74 : 1017-26

[3] Kraft GH, Alquist AD, De Lateur BJ. (1995). Effect of resistive exercise on physical function in multiple sclerosis (extrait). *Rehabil Res Dev Rep*, 33 : 328-9

[4] Gappmaier E, Spencer MK, White AT. (1994). Fifteen weeks of aerobic training improve fitness of multiple sclerosis individuals (résumé). *Med Sci Sport exerc*, 26 : S29

[5] President's Council on Physical Fitness and Sports. 2000. Definitions : Health, Fitness, and Physical Activity. *Research Digest Series 3, #9*

# Temps d'échanges

---

