

Activités physiques adaptées et sclérose en plaques



Alexandre GOUY
Enseignant en Activités Physiques Adaptées
Centre médical Germaine REVEL
Saint Maurice sur Dargoire

Les activités physiques : Qu'est ce que c'est ?

- Tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique. [OMS]
- Différents contextes de pratiques [Booth, 2008]
 - Loisir, Jardinage et bricolage, Tâches ménagères...



Les activités physiques :

Quels bénéfices ?

- ↗ Force musculaire et ↘ Etat de fatigue
 - Aquagym [Gehlsen, 1984]
- ↘ Etat de fatigue et ↗ sensation bien être
 - Endurance des membres inférieurs [Svensson, 1994]
- ↗ Capacité fonctionnelle et ↗ qualité de vie
 - Renforcement musculaire [Kraft, 1995]
- ↗ Condition physique
 - Réentraînement à l'effort [Gappmaier, 1994]
[Petajan, 1999]

Les activités physiques : Lesquelles ?

- Un repère d'intensité : Le MET
 - 1 MET = Votre dépense énergétique au repos.

Intensité	Faible	Modérée	Intense
MET	Inf. à 3	3 à 6	Sup. à 6

- Quelques exemples :
 - Pêcher = 2,5 MET
 - Aquagym = 4 MET
 - Scier du bois = 7,5 MET
- Mots clés : « Compendium Ainsworth »

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- L'Activité de précision
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectifs : Améliorer la précision des gestes au travers de lancés de différents objets sur des cibles.
 - La séance : Différents ateliers qui varient en fonction des séances (lancés de fléchettes, balles, ballons, cerceaux, freesby)

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- L'endurance
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectif : Améliorer la condition physique
 - La séance : Marche en extérieur de 30 minutes comprenant : échauffement, marche à allure modérée, retour au calme.

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- La gym assise
 - Durée : 2 x 45' / sem.
 - Objectif : Renforcement musculaire, améliorer la souplesse.
 - La séance : Différents exercices pratiqués sur chaise ou en fauteuil. Utilisation ou non de matériel (bâtons, ballons, élastiques, cerceaux). Exercices ludiques en fin de séance.

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- L'équilibre statique
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectif : Améliorer l'équilibre en position debout sans déplacement.
 - La séance : Différents exercices mettant le corps en « déséquilibre » sans se déplacer.

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- L'aquagym
 - Durée : 2 x 45' / sem.
 - Objectif : Améliorer la condition physique et renforcement musculaire
 - La séance : Différentes façon de marcher dans l'eau en échauffement. Des exercices sollicitant membres inférieurs, tronc, membres supérieurs. Utilisation ou non de matériel (frite, planche, ballon, step)

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- Le tennis de table
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectif : Améliorer la coordination visuo-motrice et l'équilibre
 - La séance : Exercices de précision, de gestion de la force. Match un contre un ou deux contre deux.

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- La gym au sol
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectif : Renforcement musculaire, améliorer la souplesse, apprentissage des chutes.
 - La séance : Des exercices au sol sur tapis avec ou sans matériel (ballons, bâtons, élastique).

Les activités physiques au centre médical Germaine REVEL

- Les sports collectifs
 - Durée : 45' / sem.
 - Objectif : Améliorer la condition physique, l'équilibre, les déplacements.
 - La séance : Un échauffement spécifique au thème de la séance (football, hockey, basketball, ultimate freesby) suivi d'un apprentissage de l'activité et une mise en situation au travers de jeux.

Bibliographie

- Booth M. Assessment of physical activity : an international perspective. Res Q Exerc Sport 2000, 71 : S114-S120
- 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
- Svensson B, Gerdle B, Elert J. (1994). Endurance training on patients with multiple sclerosis : five case studies. Phys Ther, 74 : 1017-26
- 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
- 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
- Petajan JH, Gappmaier E, White AT, Spencer MK, Mino L, Hicks RW. (1999). Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. Ann Neurol, 39 : 432-41

Activités physiques adaptées et sclérose en plaques

