



Prescription d'activité physique et/ou sportive

Selon les documents



Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S *BY IRBMS*

Pour en savoir+ consultez nos MOOC by IRBMS

www.mooc-sportsante.com



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Prescription d'activité physique
et sportive pour

Surpoids et obésité

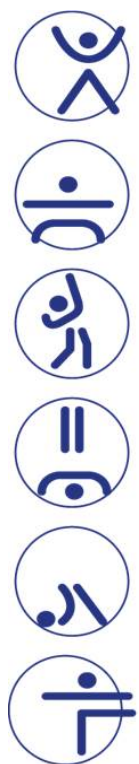
Selon le document



Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Activité physique
adaptée et
régulière en
endurance

Restriction
alimentaire

Correction des
facteurs de risque

Programme de perte
de poids avec un objectif initial de
-10%

Suppression de
l'alcool

Développement
des activités
physiques de la vie
quotidienne

- **La prescription des activités physiques adaptées chez le patient en surpoids ou obèse**

1-Activités en endurance

- **3 à 7 jours /semaine à intensité modérée puis élevée et en absence de contre indication**
- **10 à 60 minutes en continu ou en fractionné**
- **Podomètre, traqueur ou Appli pour objectiver les progrès**

- **Exemples: marche, tapis roulant, ergomètre, vélo, natation, aquabike...**

Surpoids et obésité

2-Activités en renforcement musculaire

- **2 à 3 jours /semaine non consécutifs et en absence de contre indication**
- **Commencer par de faibles intensités**
- **1 à 4 séries de 8 à 12 répétitions à intensité modérée en sollicitant les grands groupes musculaires**
- **8 à 10 exercices en augmentant le nombre d'exercices progressivement en fonction de tolérance**

- **Exemples : Circuit training, bandes élastiques,**

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine avant ou après le renforcement musculaire**
- **Etirements jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

4-Mobilité active au quotidien

- Tous les jours au moins 30 minutes à intensité modérée
- Multiplier les activités afin de fidéliser la pratique
- Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien + 10 000 pas/jour mini avec l'aide d'un podomètre, traqueur ou Appli de santé

- Exemples : Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Prescription d'activité physique
et sportive pour

La maladie coronaire stable



Selon le document

Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS

- **La prescription des activités physiques adaptées chez le patient avec une maladie coronaire stable**

1-Activités en endurance

- **3 à 5 jours /semaine sans EE fc repos + 20 /30 avec EE 40 à 80 %
FCR**
- **20 à 60 minutes par jour**
- **Exemples: ergocycle, marche, tapis roulant, vélo ou elliptique, rameur...**

La maladie coronaire stable

2-Activités en renforcement musculaire

- **2 à 3 jours /semaine non consécutifs et en absence de contre indication**
- **Commencer par de faibles intensités et sans fatigue**
- **1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions à intensité faible à modérée en sollicitant les grands groupes musculaires**
- **8 à 10 exercices en augmentant le nombre d'exercices progressivement en fonction de la tolérance**
- **Exemples : Circuit training, bandes élastiques,**

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine avant ou après le renforcement musculaire**
- **Etirements jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

4-Mobilité active au quotidien

- Tous les jours au moins 10 puis 30 minutes à intensité légère à modérée
- Multiplier les activités pour éviter la lassitude
- Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien
- Exemples : Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Prescription d'activité physique
et sportive pour

Diabète de type 2

Selon le document



Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS

- **La prescription des activités physiques adaptées chez le patient diabétique de type 2**

1-Activités en endurance

- **3 à 7 jours /semaine à intensité modérée et en absence de contre indication**
- **150 minutes/semaine et pour un bénéfice réel pour la santé proposer 300 minutes/semaine**
- **Il faut préconiser un début progressif à intensité faible puis augmenter à la fois l'intensité et la durée en entraînement continu ou séquentiel**
- **Exemples : marche, course, vélo, nage, danse...**

Diabète de type 2

2-Activités en renforcement musculaire

- **2 à 3 jours /semaine non consécutifs en absence de contre indication**
- **8 à 10 exercices différents avec 1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions à intensité modérée**
- **On augmente le nombre de séries progressivement**
- **Exemples : Exercices auto portés, bandes élastiques, escaliers**

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine**
- **Etirements jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Etirements statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

4-Mobilité active au quotidien

- Tous les jours au moins 30 minutes
- Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien en s'aidant d'un podomètre, un traqueur ou une Appli
- Exemples: Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage



Prescription d'activité physique et sportive pour

HTA

Selon le document



Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Activité physique
régulière

Réduction de
l'alcool

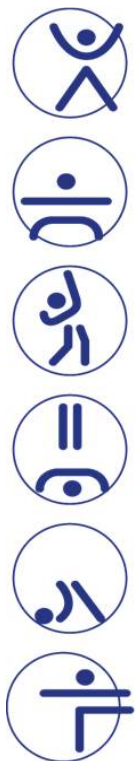
Alimentation
équilibrée

**Baisse de
La pression artérielle**

Réduction du
sel

Arrêt du
tabac

Perte de
poids



- **La prescription des activités physiques adaptées chez le patient hypertendu**

1-Activités en endurance

- **3 à 7 jours /semaine à intensité modérée et en absence de contre indication**
- **30 minutes par jour puis au moins 150 minutes/semaine**
- **Il faut préconiser un échauffement long permettant de lever les résistances périphériques**
- **Augmenter progressivement l'intensité et introduire des exercices en fractionnés**
- **Exemples : marche, course, vélo, nage, danse...**

HTA

2-Activités en renforcement musculaire

- **2 à 3 jours /semaine non consécutifs en absence de contre indication**
- **Commencer par de faibles intensités**
- **Echauffement préalable long**
- **2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions à intensité modérée**
- **On augmente le nombre de séries progressivement**
- **Exemples : Exercices auto portés, bandes élastiques, escaliers**

HTA

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine**
- **Etirements jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Etirements dynamiques +++ ou statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

4-Mobilité active au quotidien

- Tous les jours au moins 30 minutes à intensité légère à modérée
- Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien en utilisant podomètre, traqueur ou Appli
- Exemples: Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage



Prescription d'activité physique
et sportive pour

**Bronchopneumopathie
obstructive**

Selon le document



Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS

1-Activités en endurance

- **3 à 5 jours /semaine à intensité modérée puis élevée et en absence de contre-indication**
- **20 à 60 minutes en continu ou fractionné avec une augmentation progressive du temps**
- **5 à 10 minutes d'échauffement et de récupération**
- **Podomètre, traqueur d'activités ou Appli pour objectiver les progrès**

- **Exemples : marche libre ou nordique, tapis roulant, vélo, ergocycle, ergomètre à bras**

2-Activités en renforcement musculaire

- 2 à 3 jours /semaine non consécutifs et en absence de contre indication**
- Commencer par de faibles intensités**
- 2 à 4 séries de 8 à 12 répétitions pour développer la force musculaire**
- 2 séries de 15 à 20 répétitions pour développer l'endurance musculaire**

- Exemples : Poids,circuit training, bandes élastiques, appareillages**

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine voire quotidien**
- **Etirements jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

4-Mobilité active au quotidien

- **Tous les jours au moins 10 puis 30 minutes à intensité légère à modérée**
- **Multiplier les activités et en particulier de précision**
- **Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien**
- **Exemples : Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage**



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Prescription d'activité physique
et sportive pour

**Les accidents vasculaires
cérébraux**



Selon le document

Commentaires :
Docteur Patrick Bacquaert



Responsable des MOOC'S BY IRBMS

Accident vasculaire cérébral

La Prescription d'activité physique et sportive au quotidien ou lors de séances dite sport santé mérite des recherches complémentaires car il faut encore préciser les protocoles, dont :

- la latence et la chronologie de la mise en place des types d'entraînement après l'AVC,
- les effets différentiels de l'entraînement selon l'âge des patients ou la gravité de l'AVC,
- les bénéfices comparés des entraînements individuels et collectifs, le rapport coût/bénéfice de l'entraînement,

Chez les patients post-AVC, les caractéristiques du programme de réentraînement, type, intensité, durée, fréquence doivent être précisées et respecter une progressivité adaptée aux progrès du patient.

L'entraînement mixte, associant les deux types d'activités physiques en endurance et en renforcement musculaire, est actuellement préconisé.

Les activités physiques de la vie quotidienne doivent être encouragées.

Leur variété joue un rôle important sur le gain de l'autonomie et le volume de mobilité active journalier.



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE

Activité
physique
adaptée et
régulière

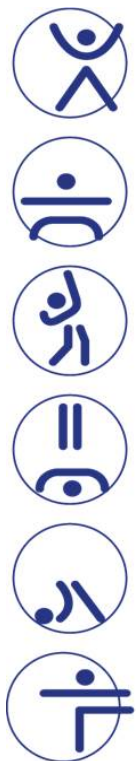
Rééducation

Suppression des
facteurs de
risque

Post AVC
Prise en charge
multidisciplinaire

Réhabilitation
cognitive

Lutte contre la
sarcopénie



1-Activités en endurance

- **3 à 5 jours /semaine à intensité faible, modérée puis élevée et en absence de contre-indication**
- **10 à 60 minutes en continu ou fractionné avec augmentation progressive du temps**
- **5 à 10 minutes consacrées à l'échauffement et la récupération**
- **Podomètre, traqueur d'activité ou Appli pour objectiver les progrès**
- **Exemples : marche, tapis roulant, vélo assis ou couché ,nage, steps...**

Accident vasculaire cérébral

2-Activités en renforcement musculaire

- **2 à 3 jours /semaine non consécutifs et en absence de contre indication**
- **Commencer par de faibles Intensités**
- **1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions à intensité faible à modérée en sollicitant les grands groupes musculaires**
- **8 à 10 exercices en augmentant le nombre d'exercices progressivement en fonction de tolérance**

- **Exemples : Circuit training, bandes élastiques,**

3-Les assouplissements

- **2 à 3 jours /semaine avant ou après le renforcement musculaire**
- **Etirement jusqu'au point de tension avec petit inconfort**
- **Statiques de 10 à 30 secondes**
- **2 à 4 répétitions pour chaque exercice**

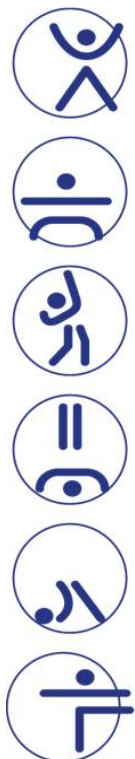
4-Mobilité active au quotidien

- Tous les jours au moins 10 puis 30 minutes à intensité légère à modérée
- Multiplier les activités en particulier de précision
- Objectif motivationnel en définissant un nombre de pas quotidien

- Exemples : Marcher, faire ses courses, monter les escaliers, jardinage, ménage



IRBMS
HAUTS-DE-FRANCE



**L'IRBMS vous propose de partager son expertise
pour la thématique sport santé (activité physique adaptée)**

**Consultez nos pages sport santé sur ordonnance
www.irbms.com**

**Formez-vous avec nos MOOC sport santé
www.mooc-sportsante.com**