

PRE-PROGRAMME 3EMES RENCONTRES SPORT & MUCO 2018/ 4 Octobre 2018- INSEP

8h15 à 8h45 : ACCUEIL café croissants

RDV Salle 1900 pour toute la matinée et le déjeuner

Ouverture des 3èmes Rencontres Sport & Mucoviscidose

8h45 : Ouverture des 3èmes Rencontres- 15mn

9h-9h20 : Tour de France des projets APA & Mucoviscidose : partage d'expériences.

9h20-9h40 : Point sur les nouveaux traitements et l'activité physique

Session 1- Optimiser les contenus et approches des prises en charge en APA

9h40-10h : Séjour SSR et suivi APA : immersion en séjour de réhabilitation

10h-10h20 : Prise en charge en APA et oxygénothérapies : périmètre d'action

10h20-10h30 : pause

10h30-10h50 : clés des prises en charge en APA post-greffe : spécificités des greffés

10h50-11h10 : Optimiser le « coaching APA » des adultes : approche globale et outils

11h10-11h40 : Format d'entraînement pour l'APA : optimiser progression et autonomie + éclairages plusieurs APA experts

11h40-12h15 : Entraînement de haut niveau : dernières techniques et transfert vers l'APA

DEJEUNER (buffet, salle « Paris 1900 ») : 12h15 à 13h30

Session 2- Expérimenter ensembles les techniques d'entraînement et de ventilation

13h30-13h45 : déplacement sur les installations sportives (tenue de sport)

13h45 à 15h45 : participation aux 4 ateliers, en 4 groupe, avec rotation

- **Atelier Cardio (20mn) : travail en intermittent sur machines et sans machines**
- **Atelier Renforcement musculaire (20mn) : travail en circuit training et proprioception**
- **Atelier ventilation (20mn) : apprentissage de la ventilation**
- **Atelier relaxation (20mn) : technique de cohérence cardiaque et relaxation**

15h45-16h : retour à la salle 1900, restitution

Dégustation de produits et boissons énergétiques

Présentation d'outils connectés

16h30 : CLOTURE DES 3^e RENCONTRES SPORT & MUCOVISCIDOSE

Prévoir : tenue de sport et baskets !

