

---

# 3èmes RENCONTRES NATIONALES SPORT & MUCOVISCIDOSE

---

---

# 3èmes RENCONTRES NATIONALES SPORT & MUCOVISCIDOSE

---

*Organisées avec le soutien de :*

**L'INSEP : Institut national du sport, de l'expertise et de la performance**

**Jeudi 4 Octobre 2018**

**INSEP – Paris**

# INSEP

*Organisées par l'association Etoiles des Neiges  
et l'association Vaincre la Mucoviscidose*

Les Laboratoires Ménarini / Isoxan Sport

**ISOXAN SPORT**  
VITAMINES - MINÉRAUX - ANTI-OXYDANTS



## MATINEE

**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**

Dr Anne Farge (directrice médicale de l'association Vaincre la Mucoviscidose) et Marianne Bréchu (présidente de l'association Etoiles des Neiges)

**9h-9h15 : Tour de France des projets APA & Mucoviscidose** : partage d'expériences.

Marianne Bréchu (Association Etoiles des Neiges)

**9h15-9h30 : Point sur les nouveaux traitements et l'activité physique**

Dr Anne Farge (Vaincre la Mucoviscidose)

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

**9h30-9h50 : Séjour en SSR et suivi APA** : immersion en séjour de réhabilitation

Carole Salou & David Hérieux (kiné et APA CRCM Roscoff)

**9h55-10h15 : Prise en charge en APA et oxygénothérapies** : périmètre d'action

Déborah Fuchs (APA CRCM Necker & Debré), Johan Godin (APA CRCM adultes Lille)

### 10h15-10h30 : pause & boissons

**10h30-10h55 : prises en charge en APA post-greffe ou à distance** : spécificités des greffés

Dr Sandra de Miranda et Kaline Prouvez (kiné) - (CRCM Foch-centre de transplantation)

Avec le témoignage d'un adulte greffé, très sportif et kiné spécialisé sport

**10h55-11h15 : Optimiser le « coaching APA » des adultes** : approche globale et outils

Mélanie Le Cozler (APA CRCM Foch & Cochin) et Amélie Fuchs (APA CRCM Grenoble)

**11h15-11h55 : Format d'entraînement pour l'APA** : optimiser progression et autonomie

Mélanie Le Cozler (APA, CRCM Foch & Cochin) & témoignages de plusieurs APA

Avec le témoignage d'une jeune femme adulte sportive et jeune maman

**12h-12h30 : Entraînement de haut niveau** : dernières techniques et transfert vers l'APA

Jean Slawinski (Enseignant chercheur- Université STAPS Nanterre)

Avec le témoignage d'un adulte greffé, très sportif et kiné spécialisé sport

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

Merci de profiter du déjeuner pour mettre vos tenues de sport.

## APRES-MIDI

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

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

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

**Halle Maigrot**

**Atelier Cardio (20mn) : travail en intermittent sur machines et sans machine**

Amélie Fuchs (APA, CRCM Grenoble) et Charlotte Gennari (kiné, CRCM Caen)

**Atelier Renforcement musculaire (20mn) : travail en circuit training et proprioception**

Mélanie Le Cozler (APA, CRCM Foch-Cochin) et Florence Parreira (APA CRCM Toulouse)

**Halle Maigrot**

**Atelier ventilation (20mn) : apprentissage de la ventilation**

Marianne Bréchu (Etoiles des Neiges) et Déborah Fuchs (APA, CRCM Necker & Debré)

**Atelier relaxation (20mn) : technique de cohérence cardiaque et relaxation**

Johan Godin (APA CRCM Lille)

**15h45-16h : retour à la salle 1900 pour le goûter du sportif**

**16h00-16h15 : conseils hydratation et nutrition adaptés à Sport & Mucoviscidose**

Hélène Bernard (Diététicienne CRCM Lille)

### 16h15 : CLOTURE DES 3<sup>e</sup> RENCONTRES SPORT & MUCOVISCIDOSE

Dr Anne Farge (directrice médicale de l'association Vaincre la Mucoviscidose) et Marianne

Bréchu (présidente de l'association Etoiles des Neiges)

**16h15-17h : échanges libres et ateliers dégustations de boissons et produits énergétiques**

**Prévoir** : tenue de sport et baskettes !

