



# Formats d'entraînement pour l'APA

Comment optimiser  
la progression et l'autonomie

# Présentation des 2 formats d'entraînement

- **Circuit training (CT) :**
  - Enchaînement d'exercices de RM et cardio  
= dvt force + endurance
  - CT adapté avec intégration de temps de récup entre les exercices
- **Marche/vélo/CAP en intermittent court :**
  - Alternance phases d'effort à haute intensité et phases de récupération (pour nous récup active)

# Intérêt de ces formats

- Séances courtes, efficaces, ludiques, praticables partout avec ou sans matériel
- Optimisation du temps
- Régularité 2 à 3 séances/sem ou 3 à 5 séances courtes/sem
- Intérêts de ces méthodes d'entraînement :
  - **CT**
    - Entraînement complet (force, endurance muscu, cardio)
    - Utilisation du « temps » et non du nombre de répétitions = le patient adapte l'intensité et le rythme de sa séance
    - Exercices d'isolation musculaire, travail des chaînes muscu, travail postural, travail de proprioception...
    - CT composé de 5 à 12 exercices = objectif travailler l'ensemble des groupes musculaires + cardio
  - **Intermittent court**
    - 20-40 ou 15-30 = facile à tolérer, pas de fatigue musculaire
    - Développement musculaire car recrutement fibres musculaires rapides et lentes
    - Conservation de la masse musculaire et de la force maximale tout en dtv son endurance
  - **Séances mixtes**
    - Combiné des 2 formats : CT + intermittent court = 2x plus efficaces
    - Optimisation de l'entraînement

# Evolution des formats

- Intensité
- Rythme
- Nombre de répétitions/augmentation du temps
- Diminution de temps de récupération (CT et intermittent)
- Séances mixtes (intermittent + CT =1séance)
- Passer de la marche à la course
- Proposer des séances courtes et faciles à reproduire seul

# Patients sélectionnés

- 10 patients suivis à domicile
  - 8 Patients non TP
    - entre 20 et 35 ans
    - Durée du suivi : 3 à 6 mois (moyenne = 4,75 mois)
    - VEMS avant le début de la PEC : entre 29% et 67% (VEMS moyen = 44%)
    - TM6 avant le début de la PEC : entre 430m et 700m (TM6 moyen = 571m)
  - 2 Patientes TP
    - Suivies dans l'année suivant la TP
    - 30 ans et 32 ans
    - Durée du suivi : 3 et 5 mois
    - VEMS avant le début de la PEC : entre 73% et 86% (VEMS moyen = 80%)
    - TM6 avant PEC d'une seule patiente : 535m
- *Objectifs différents : réintégrer une salle de sport, participer aux jeux mondiaux des TP, courir les 10km de la course des héros, pouvoir refaire des activités avec mon enfant, être en forme pour mon mariage, être plus en forme pour gérer ma classe (professeur), partir faire ma dernière année d'étude en Espagne, reprendre goût à la vie et terminer mes études, ...*

# Formats d'entraînement utilisés

- 160 séances réalisées avec ces 10 patients
- 47% séances de CT (*conditions climatiques et environnementales+++*)
- 26% séances en intermittent court (marche/vélo/CAP)
- 27% séances mixtes : marche/vélo/CAP en intermittent + CT
- ***Principalement séances de RM sous forme de CT avec intégration d'exercices cardio***

# Résultats

- Evaluations physiques :

	Avant PEC	Après PEC	gain
Chaise	53,7sec	111,5sec	57,8sec
Gainage	63,4sec	119,7sec	56,6sec
Pompes	12	28	16
Test unipodal (patient arrêté à 60sec)	49sec	53sec	4sec

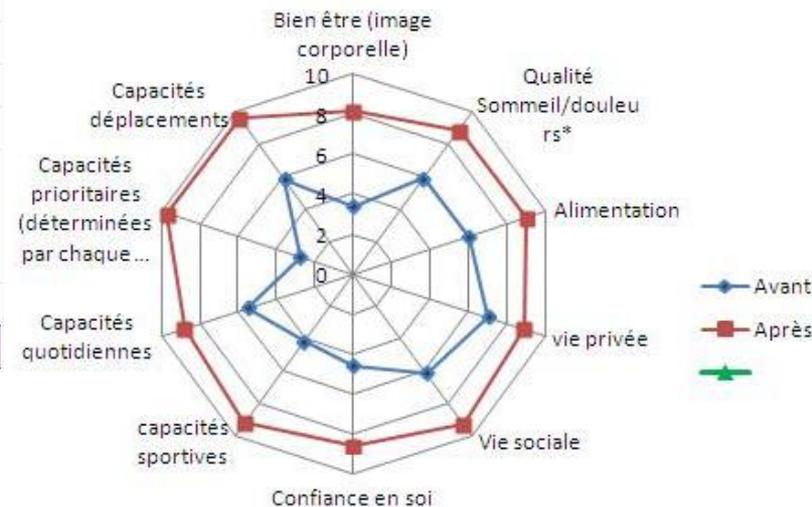
- Evaluations médicales (VEMS et TM6) :

	Avant PEC	Après PEC	gain
VEMS muco	44%	53%	9 points de %
VEMS greffées	80%	85%	5 points de %
TM6	567m	602m	35m

# Evaluation des « capacités de vie » des patients

Evaluation des capacités de vie		
Critère	Avant	Après
Bien être (image corporelle)	3,4	8,2
Qualité Sommeil/douleurs*	5,9	8,9
Alimentation	6	9
vie privée	7	8,9
Vie sociale	6,2	9,3
Confiance en soi	4,6	8,6
capacités sportives	4,2	9,2
Capacités quotidiennes	5,5	8,8
Capacités prioritaires (déterminées par chaque patient)	2,8	9,7
Capacités déplacements	5,8	9,6
<b>TOTAL %</b>	<b>51,4</b>	<b>90,2</b>

Test Reblochon \_10 Patients suivis à domicile



- Passage de 51% à 90% de leurs « capacités de vie »
- Tous les patients ont atteint les objectifs qu'ils s'étaient fixés

# Conclusion

- Utilisation des formats d'entraînement tirés du Haut Niveau et réadaptés aux besoins, capacités et objectifs des patients
- Séances courtes, ludiques et efficaces = objectif autonomisation du patient dans sa pratique



*Dans vos CRCM ou en séjour  
de Réhab, quels formats  
d'entraînement utilisez vous et  
pourquoi ?*