

Réseau Cardio Prévention Obésité



15 rue des Carrières

67530 Saint-Nabor



Nous contacter : 03 88 95 05 13

LIVRET DE SUIVI ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTE

Ce livret personnel vous suivra pendant les 6 premiers mois de votre parcours en activité physique adaptée.

L'objectif est de pouvoir évaluer l'impact du programme d'activité physique adapté que l'on vous propose sur votre **condition physique** et votre **qualité de vie**.

Au cours de votre suivi, vous serez accompagné par une équipe pluridisciplinaire (médecins, éducateurs en activités physiques adaptées, secrétaires, diététiciennes...).

Vous serez en mesure de :

- Suivre de manière objective votre progression sur le plan de votre condition physique et de votre qualité de vie.
- Mesurer l'impact d'un tel programme sur votre santé globale.
- Mieux vous connaître.
- Reprendre une activité physique en toute autonomie au décours de votre prise en charge.

VOTRE PROFIL

NOM / Prénom :

Date de naissance :

Âge :

N° Anonymat* :

Taille (m) :

Antécédents personnels (oui/non) :

Tabagisme actif / tabagisme ancien sevré :

Hypertension artérielle :

Diabète de type 2 :

Dyslipidémie :

Stress :

Antécédents familiaux cardiovasculaires :

Oui/Non :

*attribué pour la protection de vos données personnelles dans le cadre de la réalisation du projet de thèse.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE

ACTIVITE PHYSIQUE OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT !

- 1/ Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- 2/ Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 3/ Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- 4/ Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.
- 5/ Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- 6/ J'évite les activités intenses par des températures extérieures < -5° ou > +30° et lors des pics de pollution.

7/ Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.

8/ Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9/ Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).

10/ Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.

EVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE ET DE LA QUALITE DE VIE

Evaluation du niveau d'activité physique : questionnaire de Ricci et Gagnon modifié

Objectif du test

Evaluation du niveau d'activité physique et de sédentarité.

Il s'agit d'un auto-questionnaire permettant de déterminer son profil sportif. Il permettra de prendre conscience de votre niveau de pratique d'activité physique actuelle.



Un score < 18 traduit un état inactif,

Un score compris entre 18 et 35 traduit un état actif,

Un score > 35 traduit un état très actif.

Evaluation de la qualité de vie : questionnaire SF12

Objectif du test

Evaluation de l'état de santé sur les versants physiques et psychiques.

Le SF-12 est une échelle d'auto-évaluation de la qualité de vie. Les questions portent sur la santé, telle qu'elle est ressentie.

Un score > 50 traduit une qualité de vie moyenne,

Un score compris entre 40 et 49 traduit une légère incapacité,

Un score compris entre 30 et 39 traduit une incapacité modérée,

Un score < 30 traduit une incapacité sévère.

TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Les tests sont nécessaires pour évaluer votre condition physique et votre état de forme générale.

Ces évaluations sont également représentatives des gestes de la vie quotidienne.

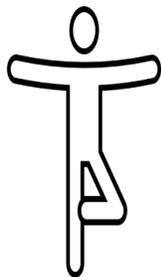
Les tests pratiqués sont composés de 8 ateliers :

Test de marche de 2 minutes sur place :

Aptitude évaluée : **endurance** cardio-respiratoire et **mobilité**.

Intérêts pratiques : maintien de l'autonomie à la marche et amélioration de la force des membres inférieurs nécessaire pour marcher longtemps, faire ses courses ou faire des visites, diminution du risque de chute et de la fatigue à l'effort.

Test d'équilibre unipodal :



Aptitude évaluée : **équilibre statique** et efficacité du contrôle de la posture sur une surface réduite.

Intérêts pratiques : marche plus stable, augmentation du tonus des muscles profonds, de la posture et de la coordination, diminution du risque de chute et du risque d'entorse.

Lever de chaise pendant 30 secondes :

Aptitude évaluée : **force musculaire des membres inférieurs**.

Intérêts pratiques : aisance à la marche, à la montée d'escaliers, à sortir d'un fauteuil ou d'un lit, diminution du risque de chute.

Get up and Go test :



Aptitude évaluée : **équilibre dynamique** et mobilité.

Intérêts pratiques : nécessaire pour réaliser des tâches de rapidité (descendre d'un bus à temps, répondre au téléphone), amélioration des postures lors des changements de position, diminution du risque de chute.

Flexion du tronc en avant :



Aptitude évaluée : **souplesse** du tronc et de la chaîne postérieure des membres inférieurs.

Intérêts pratiques : facilité d'établir les gestes de la vie quotidienne sans douleur, ramassage des objets au sol ou en hauteur, entrer ou sortir d'une baignoire ou d'une voiture, meilleur maintien et limitation des mauvaises positions, prévention du mal de tête et du cou.

Mobilité scapulo-humérale :



Aptitude évaluée : **mobilité scapulo-humérale**.

Intérêts pratiques : liberté de mouvements, atteinte d'objets en hauteur, meilleure mobilité cervicale (ex : tourner la tête pour regarder l'angle mort...), lutte contre les douleurs cervicales.

Test de Shirado :

Aptitude évaluée : **endurance statique des abdominaux**.

Intérêts pratiques : prévention et lutte contre le mal de dos, amélioration de la respiration, du souffle et de la posture.

Flexion du bras :

Aptitude évaluée : force musculaire des membres supérieurs et fatigabilité.

Intérêts pratiques : activités ménagères, port de charges lourdes

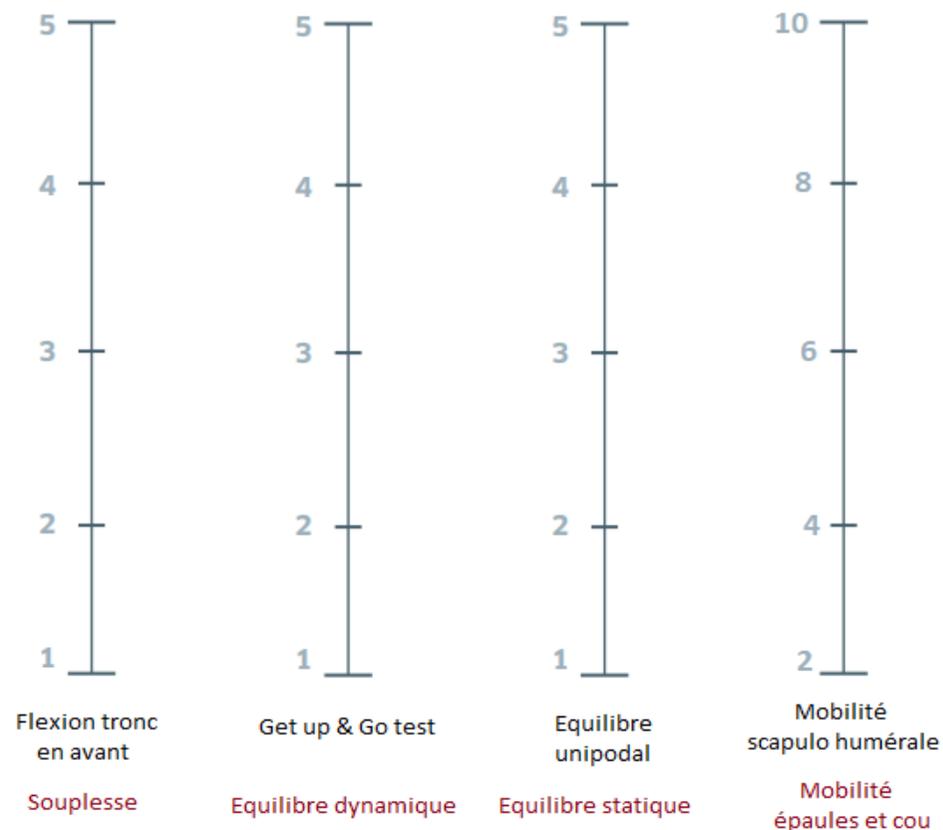


(courses, petits-enfants), aller chercher un objet en hauteur, utile en maintien et soutien de position du membre supérieur (ex : se coiffer...).

VOTRE EVOLUTION

T0 Date : Poids :Kg Tour de taille:cm

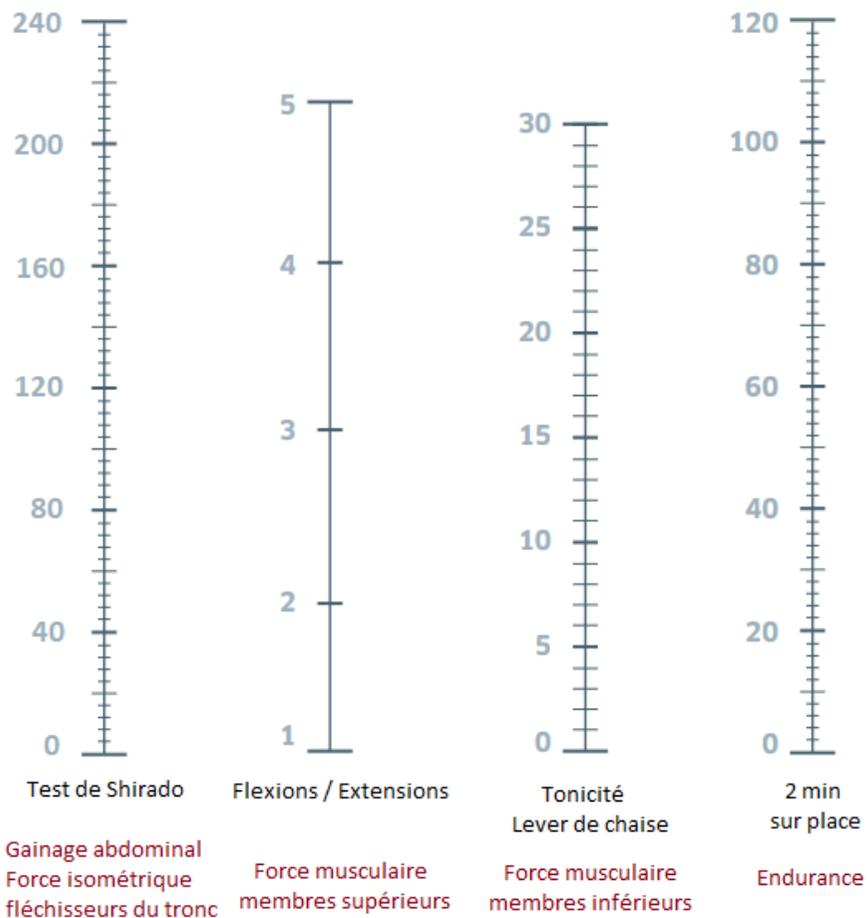
T3 Date : Poids :Kg Tour de taille:cm



VOTRE EVOLUTION

T0 SF 12 : Ricci et Gagnon modifié:

T3 SF12 : Ricci et Gagnon modifié:



Cela fait maintenant 3 mois que vous pratiquez une activité physique adaptée depuis la réalisation de votre bilan initial, l'occasion de faire un point avec vous !

Au terme de ces 3 mois d'activité, comment situez-vous votre degré de motivation actuel au changement ?

Cotation de 0 à 10 de votre motivation à changer :

0 = aucune motivation

10 = motivation maximale



BILAN MOTIVATIONNEL A 3 MOIS

Quelles sont vos principales motivations à poursuivre une activité physique ?

- Perdre du poids
- Avoir une meilleure image de soi

- Se sentir plus relaxé(e) et détendu(e)
- Rencontrer d'autres personnes / faire partie d'un groupe
- Améliorer les performances sportives
- Être en meilleure santé

Quels sont vos principales barrières à poursuivre une activité physique ?

- Ne pas avoir le temps
- Avoir honte de son apparence physique
- Manquer d'énergie
- Avoir des douleurs
- Avoir peur de se blesser
- Penser que ça ne sert à rien

Avez-vous l'intention de poursuivre une activité physique au décours de votre programme d'activité physique adaptée ?

- Oui
- Non
- Peut-être

LES STADES DU CHANGEMENT (selon les travaux de Prochaska et DiClemente)