

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À DESTINATION DE PROVENCE STOMIE CONTACT

Nous sommes deux étudiants en Master 1 Activité Physique Adaptée et Santé et souhaitons mettre en place un programme d'activité physique adaptée pour les adhérents de l'Association Provence Stomie Contact. Nous allons intervenir dans le cadre de notre stage en collaboration avec l'Institut Sainte Catherine, et notamment Joëlle Duret, qui est notre tutrice, ainsi que Docteur Mineur.

Ce programme a pour objectif de développer des recommandations en activité physique propres aux personnes ayant une stomie.

Il est destiné aux adhérents :

- De tout âge,
- Ayant une colostomie, une iléostomie ou une urostomie,
- Qui ont une stomie définitive ou temporaire,
- Autonomes dans la gestion de leur stomie,
- À distance d'au moins 6 mois de la chirurgie.

Cela nous permettra d'évaluer l'effet du programme sur deux groupes : des personnes venant d'avoir une stomie et des personnes ayant une stomie depuis « longtemps ».

Il a pour but de vous donner les clés d'une pratique physique adaptée, c'est-à-dire de ce que vous pouvez et devez faire. De plus, il vous apportera des connaissances sur l'activité physique en elle-même et les intensités de pratique qu'on lui associe. Enfin, comme les études scientifiques nous le prouvent, l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques comme l'amélioration de la condition physique, l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être (physique et mental) et l'augmentation de l'estime de soi. A travers notre programme, nous cherchons donc à savoir si ces bienfaits se déploient aussi chez les personnes stomisées.

Programme :

Pour cela, nous vous proposons à travers ce document, une présentation succincte du programme d'activité physique. Ensuite, nous aimerions, pour ceux qui sont intéressés, vous rencontrer pour se présenter et répondre à d'éventuelles questions.

Pour prendre part au programme, nous vous demanderons une **prescription médicale**. **Votre médecin traitant est habilité à vous prescrire de l'activité physique adaptée depuis la loi de modernisation du système de santé de 2016.**

Déroulement du programme :

- **1^{ère} rencontre** au cours du mois de **janvier** avec :
 - Présentation des enseignants en activité physique adaptée,
 - Présentation des pratiquants,
 - Présentation du programme et réponses aux questions,
 - Mise en place de tests/évaluations, qui seront utilisés dans les rencontres ultérieures, pour évaluer l'efficacité du programme proposé.

A noter, qu'en fonction de la situation sanitaire dans laquelle nous serons, nous pourrions peut-être se rencontrer via un appel téléphonique ou des appels visio pour ceux qui le peuvent et le souhaitent. Mais, nous ferons notre possible pour vous rencontrer « physiquement ».

A l'issue de cette première rencontre, notre programme d'activité physique pourra débuter. Il durera environ **deux mois et demi**, de **début mars à mi mai**. (Dates exactes à définir en fonction des disponibilités de la salle où nous allons pratiquer et de nos horaires de cours)


Une première séance, constituée de tests/évaluations pour observer différents items et connaître vos capacités, vous sera proposée. Ensuite, s'en suivra des séances d'activités physiques adaptées dont les activités sont détaillées ci-dessous. Enfin, une dernière séance, comprenant les mêmes tests/évaluations qu'à la première séance, clôturera le programme.

Ainsi, au travers de ces évaluations nous pourrions étudier votre évolution et l'efficacité de la prise en charge en activité physique adaptée.

Les activités du programme :

- Activité de **Marche et/ou Marche Nordique**, séance d'une durée de 1h15, groupe de 5 à 10 participants. Lieu de pratique restant à définir, dans l'idée que nous pourrions varier les lieux de pratique au cours du programme.

Des études scientifiques et la pratique régulière ont prouvé de nombreux bienfaits...



- Forte consommation de calories (+40% / marche traditionnelle)
- Renforcement de l'ensemble des chaînes musculaires (80%)
- Diminution de la masse grasseuse
- Meilleure tenue du dos et posture générale
- Augmentation des capacités respiratoires et cardiaques
- Meilleure oxygénation du cerveau
- Peu de traumatismes (-30% charge sur les genoux / footing)

- Activité de **gymnastique douce, renforcement musculaire** : séance d'une durée de 1h. Nous utiliserons principalement les ballons présents sur les images ci-jointes. Groupe de 5 à 10 participants. Lieu : Salle Maison Sainte Catherine.



- Activité **de stretching, relaxation et travail d'équilibre** : séance d'une durée de 1h. Le stretching correspond à une méthode de gymnastique qui permet d'assouplir et étirer le corps, à l'aide de différentes techniques d'étirements.

Groupe de 5 à 10 participants. Lieu : Salle Maison Sainte Catherine.

Un travail prononcé sur la respiration vous sera proposé au cours des trois activités.

- **Parcours en salle (moteur)** : Activité de parcours moteur avec à l'intérieur de ce parcours un travail de coordination et d'équilibre (*Slalom et obstacles*) et ensuite un travail de force et de précision (*cible à visée*). Groupe de 5 à 10 participants.



- **Jeux de balle** : Travailler l'aspect collectif en produisant un côté loisir avec un travail de coordination et de dextérité. Groupe de 5 à 10 participants.

De plus, des séances d'éducation sous forme d'échange interactif pourront se dérouler pour vous amener plus de connaissances et de savoir-faire par rapport à l'activité (type éducation thérapeutique du patient).

En espérant que ce programme réponde à vos attentes et vos besoins.

Nous restons à votre disposition.

Bien à vous, et à très bientôt nous l'espérons.

Clémence et Kévin.

Enseignants en Activité Physique Adaptée.

Master 1 Activité Physique Adaptée à Avignon Université 2020-2021

