

**Prise en charge de personnes
porteuses de pathologies chroniques
par les Activités Physiques et sportives
REGLE DE 3**



EFFORMIP

La santé par l'effort et la forme en Midi-Pyrénées

**Docteur Fabienne MANGONI PAGOTTO
Médecin coordonnateur**

Règle des 3R

Principe : l'exercice physique doit être :

Raisonnée: précédée d'un examen médical avec une alimentation adaptée

Raisnable : l'exercice physique doit être modéré et prolongé, ni trop long, trop intense, ni trop faible

Régulier : tous les 2 jours , au moins 3 fois par semaine

Règle de 3 dans le protocole efFORMip

- **Constitution d'un TRINOME:**

- Médecin prescripteur

- Usager pratiquant

- Educateur sportif encadrant/ coaching santé

- **Contrat annuel avec 3 exigences :**

- Inclusions de 3 usagers / an par le médecin dans le protocole efFORMip

- Réalisation de 3 AP / semaine de l'usager (charte patient efFORMip) pendant un an

- Suivi tous les 3 mois médicosportif de l'usager et coaching santé

Règle de 3 pour le Prescripteur

1) Prescription d'AP: 3 composantes

- Intensité des séances d'exercice musculaire : douce, modérée à élevée
- Durée des séances d'exercice physique
- Fréquence des séances

2) Entretien motivationnel tous les 3 mois avec:

- * Ecoute active
- * Renforcement positif des micro-objectifs d'AP réalisés et *
- * Réajustement de la prescription d'AP si besoin

3) Bilan 3 fois 2 = 6 mois après la fin de prise en charge :

- * Indice de réussite : Autonomie dans la pratique d'AP pour l'usager ,
- * Réinscription dans un club sportif , * reprise de travail

Règle de 3 pour l'Usager

* **3 Activités physiques par semaine:**

En individuel et/ou en collectif

* **3 Actions déterminantes:**

- Endurance : exercice aérobic
- Renforcement musculaire : exercice contre résistance
- Exercices de souplesse , d'équilibre , de coordination .

* **3 Accompagnements:**

- Suivi médical trimestriel
- Contact régulier coordination/ coaching santé
- Encadrement hebdomadaire / éducateur sportif

Règle de 3 pour le Coaching santé

•3 questionnaires trimestriels :

- SF36 Qualité de Vie
- Motivation de Prochaska & Di clemente
- Quantification de l' A.P. de Ricci Gagnon

•Tous les 3 mois: tests d'évaluation de la condition physique (HEPA/EVAL'FORME)

***Aptitude motrice**: Equilibre sur une jambe, marche à reculons

***Aptitude musculo-squelettique** : mobilité scapulo-humérale inclinaison latérale du tronc, travail des ischio-jambiers, dynamomètre, redressements assis.

***Test de 6 mn de marche** avec cardio-fréquence mètre, réponse cardiovasculaire, respiratoire et musculaire lors de l'effort

***Fiche bilan condition physique**

***Graphique évolution des tests de condition physique**

Règle de 3 pour la Structure sportive

- **Inscription** (licence/assurance)
- **Adaptation de l'AP** en fonction de la prescription médicale
- **2 séances encadrées** minimum régulières
 - + Séance découverte
 - + Séance d'inscription
 - + **1 séance d'évaluation** de la condition physique tous les 3 mois si possible