

Centre-Val de Loire

DU ES-ET

Journée annuelle régionale

22 Mars 2024

IUT Blois

L'Activité physique, le sport-santé et l'ETP

de l'Education Thérapeutique du Patient

PRÉVALOIR
Prévention Education Thérapeutique du Patient en Centre-Val de Loire

Suivez l'actualité de la journée sur **www.prevaloir.fr**

goove
ACTEURS DU MOUVEMENT

Présence de (IN)PULSE TOUR

FRAPS
Fédération Régionale des Associations de Patients

Coordination régionale | ETP
Centre-Val de Loire

université de TOURS

Education Ethique Santé

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé
Centre-Val de Loire

Conception-Réalisation : Service communication FRAPS Centre-Val de Loire - Crédit photo : Freepress - 01/2024

Evaluer la condition physique pour accompagner vers une activité adaptée

Association CARMEL

Coordination territoriale ETP du Cher

Sylvie LAROCHE

Coordinatrice générale

Véronique FROIDEVAUX

Educatrice sportive



Coordination
départementale | ETP
Cher



Les Missions de l'association CARMEL

Mission depuis 2002

Accompagner les malades chroniques.

4 programmes ETP

- Programme Diabète.
- Programme obésité de l'adulte
- Programme obésité et surpoids de l'enfant et l'adolescent
- ROCoeur : Renforcer et Optimiser son Cœur

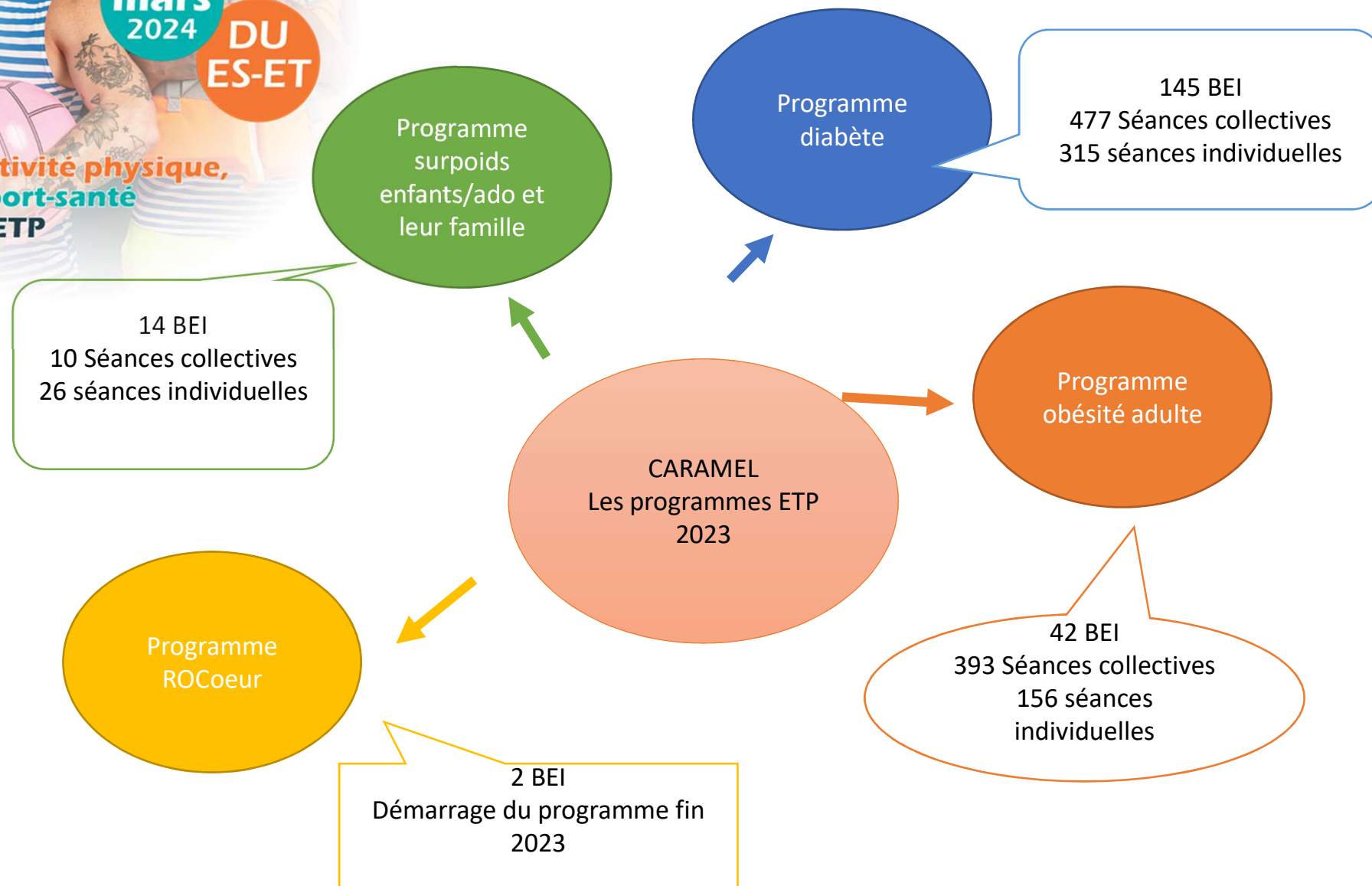
Et Participer à la formation des professionnels

En offrant une Place aux associations de patients dans la conception, la mise en œuvre, l'évaluation de l'ETP et l'accompagnement des patients et des proches

Mission depuis 2019

Coordination départementale en Éducation Thérapeutique

Développer et Rendre accessible et visible l'offre ETP et AECP sur le territoire.
(en associant les acteurs : professionnels et usagers).



Environ 200 séances
d'activité physique
adaptées/ an

La Gym douce
/ La Relaxation



La Marche

La Piscine

La Danse



TESTS D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Nom _____ Prénom _____

Test initial ☐ Bilan 1 ☐ Bilan 2 ☐ Bilan ... ☐

Date : / / / / / /

Résultats : **Objectif augmenter la surface du profil de forme entre 2 sessions de tests**

EQUILIBRE STATIQUE

5
4
3
2
1

SOUPLESSE

5
4
3
2
1

APTITUDE AÉROBIE

5 — 4 — 3 — 2 — 1

MOBILITÉ SCAPULO HUMÉRALE

1 — 2 — 3 — 4 — 5

5
4
3
2
1

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

5
4
3
2
1

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

Interprétation des résultats :

1 à 2 : augmenter l'activité physique

3 augmenter encore un peu l'activité

4 à 5 : maintenir l'activité

Commentaires et propositions de l'intéressé

Recommandations de l'intervenant

Educateur médico sportif ou APA : Nom _____ Prénom _____





Association CARMEL – Château des Gadeaux – 145, av. F. Mitterrand – 18 000 BOURGES - 02 48 48 57 44



Il est proposé à
chaque nouveau
patient qui intègre un
des programme ETP
de réaliser les tests
d'évaluation de la
capacité physique

APTITUDE AÉROBIE

TEST 6 MINUTES MARCHÉ ACTIVE

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	> 839	> 789	> 738	> 689	> 638	5
FEMMES	> 777	> 719	> 661	> 603	> 546	
HOMMES	801 - 838	761 - 788	700 - 738	631 - 688	600 - 637	4
FEMMES	742 - 776	684 - 718	626 - 660	568 - 602	511 - 545	
HOMMES	763 - 800	713 - 750	662 - 699	613 - 650	562 - 599	3
FEMMES	707 - 741	649 - 683	591 - 625	533 - 567	476 - 510	
HOMMES	726 - 762	676 - 712	624 - 661	575 - 612	524 - 561	2
FEMMES	672 - 706	614 - 648	556 - 590	498 - 532	441 - 475	
HOMMES	686 - 724	636 - 674	585 - 623	535 - 574	485 - 523	1
FEMMES	639 - 671	580 - 613	522 - 555	464 - 497	407 - 440	

RÉSULTAT

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS

MEASURE DE LA FORCE ET DE LA FATIGABILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS

21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	61 ans et plus	INDICE
> 110	> 110	> 100	> 86	> 75	5
96 - 110	96 - 110	86 - 100	71 - 85	66 - 75	4
76 - 95	76 - 95	66 - 85	62 - 70	51 - 65	3
61 - 75	61 - 75	56 - 65	51 - 60	42 - 50	2
< 60	< 60	< 55	< 50	< 40	1

RÉSULTATS:

Bras droit : —

Bras gauche : —

Total : —

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES INFÉRIEURS

TEST ASSIS-DEBOUT 30 SECONDES

	20 - 29 ANS	30 - 39 ANS	40 - 49 ANS	50 - 59 ANS	60 ANS ET +	INDICE
HOMMES	23	24	25	21	19	5
FEMMES	24	26	27	18	17	
HOMMES	20	20	20	18	17	4
FEMMES	22	22	22	6	16	
HOMMES	25	21	19	15	15	3
FEMMES	27	20	18	14	13	
HOMMES	19	21	19	13	13	2
FEMMES	21	18	16	12	11	
HOMMES	17	20	17	11	9	1
FEMMES	19	16	14	10	10	

RÉSULTAT

INDICE

FORCE MUSCULAIRE MEMBRES SUPÉRIEURS (1)

MEASURE DE LA FORCE DE PREHENSION AVEC DYNAMOMETRE

	21 - 30 ans	31 - 40 ans	41 - 50 ans	51 - 60 ans	61 ans et plus	INDICE
HOMME	> 57	> 57	> 53	> 50	> 46	5
FEMME	> 34	> 34	> 33	> 30	> 27	
HOMME	52 - 56	51 - 56	50 - 52	47 - 49	41 - 45	4
FEMME	31 - 33	31 - 33	30 - 32	27 - 29	25 - 26	
HOMME	48 - 51	46 - 50	47 - 49	44 - 46	38 - 41	3
FEMME	29 - 30	28 - 30	27 - 29	24 - 26	22 - 24	
HOMME	45 - 47	44 - 46	41 - 46	40 - 43	34 - 37	2
FEMME	25 - 28	25 - 27	24 - 26	21 - 23	20 - 21	
HOMME	< 44	< 43	< 40	< 38	< 33	1
FEMME	< 24	< 24	< 23	< 20	< 19	

ÉQUILIBRE STATIQUE

TEST D'ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE PENDANT 60 SECONDES

	21 - 30 ANS	31 - 40 ANS	41 - 50 ANS	51 - 60 ANS	+ 61 ANS	INDICE
HOMMES	60	60	60	60	60	5
FEMMES	60	60	60	60	60	
HOMMES	-	-	-	-	-	4
FEMMES	-	-	-	-	-	
HOMMES	-	-	-	36 - 59	36 - 59	3
FEMMES	-	-	-	36 - 59	36 - 59	
HOMMES	-	-	-	-	-	2
FEMMES	-	-	-	-	-	
HOMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	1
FEMMES	< 60	< 60	< 60	< 35	< 35	

Résultats
yeux ouverts

Pied G	Pied D	Pied G	Pied D

INDICE

INDICE MOYEN

SOUPLESSE

TEST VISUEL DE FLEXION DU TRONC VERS L'AVANT

	INDICE
HOMMES	Vous touchez le sol avec les poings fermés
	Le bout des doigts touche le sol
	Le bout des doigts touche le cou de pied
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias
	Le bout des doigts atteint le milieu des tibias
FEMMES	Les poignets des mains touchent le sol
	Vous touchez le sol avec les poings fermés
	Le bout des doigts touche le sol
	Le bout des doigts touche le cou de pied
	Le bout des doigts atteint le bas des tibias

INDICE

En pratique :



- Madame S vient de découvrir qu'elle a un diabète. Elle a 55 ans, est en situation d'obésité grade 1. Elle n'a pas de traitement médicamenteux pour l'instant.
- Elle est secrétaire de mairie d'une petite ville, à temps plein. Elle vit en couple avec son mari, en activité. Ses 2 enfants sont autonomes et ont quitté le domicile parental.
- Elle est orientée par son médecin traitant pour bénéficier du programme ETP dispensé par CARMEL
- Le BEI a été réalisé avec l'infirmière. Mme S est sédentaire dans son activité professionnelle et dans sa vie courante.
- Elle a accepté de faire l'évaluation de sa condition physique, convaincue « qu'elle ne peut rien faire ».
- Elle se rend au rendez vous pour pratiquer les tests de capacité physique avec Véronique.

Merci pour votre attention

