

SOMMAIRE

« *Passez de la proscription à la prescription* »

INTRODUCTION

LE MOT DES COMMISSIONS

NOTIONS GENERALES

FICHE 1 – PRECAUTIONS EN CAS DE CANCER

FICHE 2 – CANCER DU SEIN

FICHE 3 – CANCER DU COLON

FICHE 4 – DIABETE

FICHE 5 – OBESITE

FICHE 6 – PATHOLOGIES CARDIO-VASCULAIRES

FICHE 7 – MALADIE DE PARKINSON

FICHE 8 – SCLEROSE EN PLAQUES

FICHE 9 – EPILEPSIE

Ce document est un outil mis à la disposition des encadrants bénévoles ou salariés formés à la pratique du canoë-kayak dans le cadre d'une activité Pagaie Santé®. Il est une aide pour aborder ce public particulier et un outil non exhaustif qui accompagne les formations. Il vient en complément des prérequis sur la connaissance des pathologies et la pédagogie nécessaires à la prise en charge d'une personne ou d'un groupe de pratiquants en situation de maladie.

Contributeurs : Pr François CARRE, Dr François DESCLAUX, Dr Philippe GRIPPON, Dr Daniel KOEHLIN, Dr Michel CADET, Dr VERZAT-PAOLETTI, Dr Olivier COSTE, Dr Olivier SELTON, Dr Marion SELTON, M. Pierrick DAMOISEAU et Dr Guillaume BRACHET, pharmacien.

Rédacteur : Dr Michel CADET ; médecin fédéral national

Nos remerciements pour leur relecture et leurs apports aux éducateurs Pagaie Santé® en formation ou en « recyclage » ainsi qu'aux cadres fédéraux.

NB : pour simplifier la lecture, le terme « patient » ou « pratiquant » concerne de manière indifférenciée l'homme ou la femme.

LE MOT DES COMMISSIONS

Dr Catherine VERZAT-PAOLETTI
Présidente de la commission Pagaie Santé®

A la demande des premiers éducateurs Pagaie Santé® la commission nationale Pagaie Santé® a souhaité éditer des fiches spécifiques concernant plusieurs pathologies pouvant bénéficier de prescription « sport santé ».

Le Dr Michel Cadet, médecin fédéral national et le Dr Philippe Grippon, président de la commission médicale, ont permis cette rédaction collégiale qui sans être exhaustive, ne se veut pas réductrice. Un défi au service d'encadrants non professionnels médicaux.

A partir des documents officiels publiés par la Haute autorité de santé (HAS) et de fiches élaborées pour les futurs pratiquants Sport Santé, « L'activité physique : votre meilleure alliée santé », nous avons décliné ces préceptes pour les sports de pagaie afin de permettre une pratique encore plus sécurisée : celle de la prescription initiale, préalable indispensable des suites d'une rééducation en milieu spécialisé, celle du respect des contre-indications, celle du choix d'un matériel plus adapté.

La plupart des fiches ont pu être amendées par les participants au premier recyclage de la formation. Les dernières bénéficieront également de relectures d'encadrants et autres accompagnateurs de l'activité. Une révision de leur contenu et de leur pertinence sera à réaliser après les premières années de leur utilisation car elles restent des outils perfectibles et seront régulièrement amendées avec les retours des pratiquants, de leurs encadrants et des professionnels de santé.

Que cette première diffusion puisse participer à sécuriser la pratique de cette activité et à contribuer à son développement.

Dr Philippe GRIPPON
Président de la commission médicale

La commission se préoccupe de la santé des participants et il est largement démontré que l'activité physique en contribuant à lutter contre la sédentarité limite les maladies de surcharge (hypertension, diabète type 2, infarctus), augmente l'espérance et la qualité de vie.

Plus récemment les bénéfices de l'activité sportive ont été prouvés dans la prise en charge des cancers, de certaines maladies neurologiques, pulmonaires et bien d'autres pathologies. Inciter à la pratique sportive la population générale (prévention primaire) ou les patients en complément de leur traitement (prévention secondaire) doit permettre de substantielles économies de santé.

Le concept de « sport santé » est né entraînant un double changement de paradigme. Un changement de paradigme médical : l'activité physique est désormais prescrite comme un « médicament » à des patients auxquels autrefois nous contre-indiquions souvent la pratique. Nous prescrivons une posologie, un rythme d'administration et des consignes de surveillance en cas d'effets secondaires. Un changement de paradigme pour le mouvement sportif : il ne s'agit plus seulement de prendre en charge des athlètes performants pour les entraîner vers l'élite. Il ne s'agit pas non plus de prendre en charge des sujets bien portant souhaitant maintenir leur condition physique en pratiquant une activité de pleine nature comme la grande majorité de nos licenciés et de nos pratiquants. Il s'agit de prendre en charge des patients fragiles susceptibles de développer des complications inhérentes et spécifiques à chaque pathologie. Cela nécessite un profond changement dans la structuration du club et de son encadrement.

C'est l'objet de ce travail qui vise à éclairer les éducateurs « pagaie santé » sur les bénéfices de la pratique en « pagaie santé » en fonction des pathologies rencontrées mais aussi des précautions à prendre vis-à-vis de ces patients à risque de complications.

PAGAIE SANTÉ®

Faire du Pagaie Santé®, c'est, au niveau de la santé, pour un patient atteint de maladie chronique, pratiquer une activité physique dans le but de réduire ses propres facteurs de risques, de contribuer à sa guérison, de limiter les risques de rechute ou d'apparition de complications. C'est naviguer de manière accompagnée et sécurisée pour une pratique ultérieure autonome.

Les objectifs de Pagaie Santé®

- Être un levier pour augmenter l'activité physique au quotidien et réduire les comportements sédentaires ;
- Rendre accessible la pratique de l'activité physique sur prescription ;
- Améliorer la qualité de vie, la confiance en soi et créer du lien social ;
- Réduire les effets secondaires de certains traitements mais aussi les récives et les complications des maladies chroniques
- Savoir proposer des activités de sport de pagaie et d'autres pratiques (aisance aquatique, marche, ...), individualisées et sécurisées

La commission Pagaie Santé®

Reconnue pour ses vertus dans le développement de toutes les dimensions de la santé, la pratique du canoë kayak est utilisée dans un cadre de sport santé, notamment au titre des préventions primaire, secondaire et tertiaire des maladies.

La commission Pagaie Santé® (CPS) permet de fixer le cadre sur la « pratique santé » de la FFCK.

Elle a notamment pour rôle de recenser les actions mises en place, de proposer stages et formations, de diffuser des connaissances scientifiques validées sur les bénéfices sur la santé de la pratique des sports de pagaie et de développer par tout moyen des supports de communication sur ces domaines. Cela doit permettre une meilleure mise en œuvre du volet santé de l'activité canoë-kayak au sein des clubs, des comités départementaux et régionaux.

Le club Pagaie Santé®

Le Club Pagaie Santé® certifié par les instances fédérales, met en œuvre une politique d'activité physique selon les critères de la charte. La certification donne une légitimité et favorise une meilleure reconnaissance des partenaires.

Les formations Pagaie santé®

Ces formations complémentaires sont proposées par la FFCK à destination de bénévoles ou d'encadrants professionnels.

Pour connaître les modalités et le calendrier, contactez le service formation : serviceformation@ffck.org

NOTIONS GENERALES

Pour une personne atteinte de maladie chronique, il est souhaitable que l'activité physique soit débutée au début de sa maladie, continuée pendant la durée des soins et poursuivie après la guérison car elle reste un bien fait et une nécessité.

La Pagaie Santé® doit permettre aux pratiquants de progresser techniquement et physiquement, de devenir plus autonomes et d'être en mesure de poursuivre une activité physique au-delà de la prise en charge initiale sport santé.

La prise en charge initiale des pratiquants doit tenir compte des limitations fonctionnelles :

- En cas de pathologies lourdes non encore stabilisées et de patient déconditionné physiquement, il est préférable de choisir un centre de rééducation avec de la kinésithérapie ;
- En cas d'altérations physiques relativement sévères, il faut savoir orienter vers des structures adaptées ou des associations spécialisées selon la pathologie ;
- En cas d'altérations physiques modérées, il est souhaitable de diriger vers une prise en charge en club FFCK identifié Pagaie Santé® ;
- Lors de la guérison, de la rémission ou à distance de son problème de santé, le pratiquant peut naviguer dans en club FFCK.

SAVOIR EVALUER LES POTENTIELS ET S'ADAPTER

- Identifier les attentes et les besoins
- Observer, écouter, reformuler, valoriser les progrès
- Dépasser les aprioris et les ressentis négatifs
- Identifier les habitudes de pratique d'activités physiques, la motivation et la qualité de vie
- Apprécier les aptitudes physiques : équilibre, coordination, souplesse
- Connaitre les aptitudes énergétiques : force, vitesse, endurance
- Vérifier la capacité à réussir un test d'aisance aquatique

ETRE VIGILANT SUR LE RESPECT DES PRECAUTIONS NON SPECIFIQUES AU PAGAIE SANTE®

- Eviter la pratique si température trop basse et porter une tenue de sport adaptée
- Eviter la pratique si fortes chaleurs (> 30°C), si manque d'ombre ou si forte hygrométrie
- Eviter le vent violent, les crues et le temps orageux
- Penser à une hydratation régulière y compris durant l'effort
- Prendre en compte le risque de dessalage et d'immersion et le port obligatoire d'un gilet de sécurité aux normes
- Porter systématiquement des chaussons de sécurité pour éviter les blessures des pieds
- Penser à la Leptospirose ictéro-hémorragique en cas de fièvre et de syndrome grippal notamment hors saison épidémique
- Prévenir le risque de luxation de l'épaule avec une vigilance lors des esquimautes et des appuis
- Choisir le terrain de jeu adapté au niveau des pratiquants (lac ou rivière classe I ou II)
- Choisir une discipline et un matériel adapté : voir chacune des fiches « pathologies »
- Disposer d'une trousse d'urgence étanche adaptée aux pathologies rencontrées

IDENTIFIER LES SIGNAUX D'ALERTE CONTRE-INDIQUANT LA PRATIQUE

- Fatigue excessive (exemple par suite d'un Covid prolongé)
- Douleurs thoraciques ou palpitations
- Essoufflement inhabituel
- Pâleur excessive
- Fièvre
- Maux de tête
- Malaises à répétition

RASSURER SUR LES FREINS INDIVIDUELS

- Le difficulté à gérer un temps à y consacrer quand encore actif professionnellement
- La crainte de la fatigue ou de la douleur
- La résignation, l'autodépréciation
- L'incitation erronée à la prudence de la part de l'entourage
- L'appréhension ou la peur de l'eau

VALORISER LES POINTS FORTS DE LA PRATIQUE FEDERALE PAGAIE SANTE®

- L'accessibilité aisée à la pratique tant financière que technique et physique
- L'encadrement obligatoirement formé au Pagaie Santé®
- La pratique saine de pleine nature
- La dynamique collective, la convivialité et l'entraide
- Le respect du vécu de chacun
- La progressivité des acquis

CONNAITRE LES NIVEAUX D'EFFORTS

ACTIVITES PHYSIQUES D'INTENSITE MODEREE

Vélo stationnaire, 50 W, effort très léger	3,0
Marche à 4,8 km/h	3,3
Exercices à la maison, montée escaliers	3,5
Marche à 5,4 km/h	3,6
Vélo de plaisance, <16 km/h	4,0

Canoë en eau calme

Vélo stationnaire, 100 W, effort léger	5,5
Course à pied < 8 km/h	6,0

ACTIVITES PHYSIQUES FORTES OU SOUTENUES

Course à pied à 10 km/h	8,0
Vélo de 20 à 22 km/h	8,0
Pompes répétées	8,5
Montée rapide d'escalier	8,5

Canoë plus dynamique

8,5

L'équivalent métabolique (Metabolic Equivalent of Task, MET) est une méthode permettant de mesurer l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique. On définit le MET comme le rapport de l'activité sur la demande du métabolisme de base. L'échelle d'équivalence métabolique va de 0,9 MET (sommeil) à 18 MET (course à 17,5 km/h).

Savoir identifier les repères d'intensité : essoufflement, conversation difficile, transpiration abondante, pénibilité, activité ne pouvant être maintenue au-delà de 30 minutes

Savoir proposer une activité complémentaire

Par exemple durant la saison froide où la pratique est plus difficile : natation, course à pied, marche nordique, pratique du ski, du vélo, du rameur, du stepper....

Cancers du colon et prostate
Cancer du sein - obésité

Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos
ZONE CIBLÉE		
3	Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
4	Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
5	Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs
7	Très difficile	Respiration bruyante
8		Impossibilité de parler
9	Très très difficile	Impossibilité de parler
10	Maximum	Complètement à bout de souffle

Cette échelle sert à évaluer l'intensité de l'exercice afin de mieux doser l'effort selon les caractéristiques de la respiration. Zone ciblée entre 3 et 5.

Echelle de Borg
basée sur le
rythme
respiratoire

Zone ciblée
entre 3 et 5

EXEMPLE DU DEROULÉ D'UNE SEANCE ENCADRÉE (2 heures)

- Bilan collectif de la séance précédente (expression du ressenti, verbalisation des difficultés, propositions d'adaptations nécessaires) (5 à 10 min) ;
- Échauffement sur terre (différents temps suggérés, outils possibles : travail à deux, élastiques, pagaies, ballons ...)
 - Dérouillage articulaire (5 min)
 - Mise en route cardio-vasculaire (5 min)
 - Étirements actifs et dynamiques (5 min)
 - Mobilité-équilibre- gainage dynamique- force/vitesse (5 min)
- Échauffement spécifique sur l'eau (10 à 15 min) ;
- La séance proprement dite avec un ou deux objectifs identifiés (60 min). Proposer des pauses ;
- Étirements – mobilité (5 min) ;
- Temps de respiration profonde et de cohérence cardiaque. Repos après la séance. Retour sur ressenti pour adaptation éventuelle des séances ultérieures. Visualiser des images vidéo pour travail technique (5 à 10 min) ;
- Intégrer, selon l'opportunité des discussions, un temps d'éducation à la santé sur certains sujets en fin de séance (réduire les comportements sédentaires, pratique d'une activité physique régulière...);
- Détente collective conviviale.

SAVOIR VALORISER LES ACQUIS ET MOTIVER LES PRATIQUANTS

AU DÉBUT :

- Laisser s'exprimer le ressenti des personnes
- Prendre en compte le niveau de fatigue de chacun (variable d'une séance à l'autre/rythme des traitements/état psychologique...)
- Favoriser la motivation collective
- Aider à une motivation positive
 - Utilité pour la santé
 - Plaisir de pratiquer en groupe et sensations nouvelles
 - Capacité d'apprendre et de progresser
 - Atteinte d'un objectif personnel

PENDANT :

- Faire travailler yeux ouverts-yeux fermés en exploitant tous les sens
- Faire travailler la respiration
- Différencier et personnaliser les séances
- Choisir des embarcations individuelles ou collectives selon les séances
- Interchanger les rôles et les places en séances
- Favoriser une pratique indolore et adaptée aux limitations fonctionnelles (Exemple : olive et manche dans l'eau, tenue de la pale en main)

APRES :

- Filmer pour améliorer le geste, la coordination du groupe
- Valoriser la progression plutôt que la performance
- Impliquer les participants par une démarche participative de conception de la séance en cours ou celle des séances ultérieures