

LUNEL-ATHLETISME ET LES PATHOLOGIES CHRONIQUES **SAISONS 2013-2014-2015-2016-2017-2018-2019-2022**

***LUNEL-ATHLÉTISME, club FFA, a décidé en 2013**

d'ouvrir ses portes à des personnes porteuses de *pathologies chroniques, afin d'éviter l'exclusion par le sport en particulier l'athlétisme et la marche nordique.*

Les pathologies concernées sont : l'insuffisance respiratoire chronique, l'apnée du sommeil et l'obésité.



****Dans un cadre sécurisé au maximum :***

-Personnels encadrants : Martial BALLESTER coach athlé santé diplômé FFA formé aux pathologies chroniques, une kinésithérapeute spécialisée respiratoire et effort, un technicien en oxygène, un médecin spécialiste en pneumologie et sommeil (tous présents durant les séances d'entraînement).

-Un lieu : le stade Colette BESSON de LUNEL, proche des services d'urgence de la clinique Via Domitia, SAMU-SMUR, pompiers. Trousse d'urgence sur place et oxygène de secours.

-Du matériel de surveillance haut de gamme : saturomètres à l'oreille, reliés Wi-Fi sur ordinateur portable avec surveillance de la SaO2 et de la fréquence cardiaque lors de l'effort.

****Nombre limité entre 4-6 personnes.***

Une séance de 1 heure/semaine
durant la saison sportive, hors vacances scolaires.

Tous sont licenciés FFA comme tous les athlètes du club, sous couverture d'assurance médicale FFA complémentaire.



***ACTIVITÉS SPORTIVES** : marche nordique, réveils musculaires et étirements. Suivi sportif médicalisé : test de marche de 6mn codifié, questionnaire de qualité de vie VQ11, IMC (paramètre obésité), distances parcourues, suivis de la SaO2 et fréquence cardiaque à l'effort (tests effectués au départ, lors des différentes séances et en fin de saison). Conditions de participation après étude du dossier médical (médecin et kinésithérapeute en commission), épreuve d'effort et une période d'essai de 1-2 séances.

***BUDGET** : pneumologue bénévole-président du club, la kinésithérapeute et le technicien en O2 font partis de la société prestataire en oxygène locale, gracieusement mis à la disposition du club ; le matériel : saturomètres et ordinateur portable également. Bâtons de marche nordique et bandes d'étirements, mis à disposition par le Lunel-Athlétisme.

Le prix de la licence est de 50€ pour la saison, prix de la part fédérale uniquement. Cette licence est prise en charge gratuitement par le prestataire en oxygène pour ses adhérents.

***MARS À JUIN 2013**, les séances athlé-santé ont débuté avec 4 personnes, encadrées par Martial BALLESTER : 3 insuffisants respiratoires dont 2 avec oxygène, 1 apnéique du sommeil-obèse. 11 séances ont été effectuées, 3 ont participé à toutes les séances de façon assidue, 1 à 3 séances uniquement.

Séance type : 15mn de réveils musculaires, 30mn de marche nordique avec bâtons, 15mn en fin de séance d'étirements. Aucun problème médical.

Au stade d'athlétisme sur terrain pelousé ou synthétique. Les 3 dernières séances, vu l'exposition solaire importante, au parcours de santé des « petits pins »



Résultats : *Forte progression pour un insuffisant respiratoire chronique sévère sous oxygène, à moins de 2 mois d'une décompensation respiratoire aigue : test de marche de 6mn : + 280m, test de qualité de vie + 38% d'amélioration (VQ11), distance parcourue durant la saison de 30mn de marche nordique + 800m, fréquence cardiaque en diminution avec l'entraînement de 15 à 20%. Pour les 2 autres personnes : une insuffisante respiratoire chronique stable et un apnéique du sommeil-obèse, seule la fréquence cardiaque s'est améliorée avec une baisse de 10% en moyenne (comme tout sportif normal grâce à l'entraînement)*

Les 4 personnes ont recommencé dès la nouvelle saison 2013-14 pour une nouvelle année sportive



*** SAISON 2013-14 :** les séances athlé-santé ont concernées jusqu'à 9 personnes sur les 10 mois de la saison, 5 insuffisants respiratoires dont 4 avec oxygène, 2 apnéiques du sommeil-obèse, 2 asthmes chroniques à dyspnée continue. 28 séances ont été effectuées, 4 ont participé entre 17 et 24 séances, 3 entre 11 et 13 séances, 1 à 4 séances en début d'année puis arrêt définitif suite à des problèmes articulaires, 1 à 7 séances arrivée en fin d'année.

Séance type : 15mn de réveils musculaires, 30mn de marche nordique avec bâtons, 15mn en fin de séance d'étirements. Aucun problème médical. Au stade d'athlétisme sur pelousé ou synthétique. Les dernières séances, vu l'exposition solaire importante, au parcours de santé des « petits pins » très boisé. Nombre de participants par séances : 5 séances à 3, 11 séances à 4, 12 séances à 5-6 sur 9 personnes inscrites.

Résultats : sur 8 dossiers étudiés, tous ont progressé en distance + 1717m en moyenne (+160%), valeurs maximales entre +484 et 3470m (+ 59% à 340%) Test de marche de 6mn sur 4 dossiers complets : 3 ont progressé de 121m de moyenne, soit + 29%. 1 seul à légèrement diminué de 14m, soit - 4%. Adaptation de l'O2 à

l'effort : débits. 2 sur les 4 sous O2 ont été mises sous O2 après la 1° séance et suivi de la SaO2 et fréquence cardiaque à l'effort (SaO2 en amélioration, fréquence cardiaque en diminution).

Adaptation sous O2 d'un patient avec mise en place d'une voie buccale, meilleur suivi que par voie nasale.



*** SAISON 2014-2015 : Retour de Martial BALLESTER, coach athlé santé, diplômé FFA, formé aux pathologies chroniques, en collaboration avec Claire BION, kinésithérapeute spécialisée voies respiratoires sur 8 mois, remplacée par un infirmier DE sur les 2 derniers mois.**

Changement d'horaires : 16H à 17H30, le lundi, une fois par semaine, rythme scolaire uniquement. Mêmes contrôles en début de saison, pendant et bilan en fin de saison. La séance a été prolongée d'une demi-heure : 20mn de réveils musculaires, 40-50mn de marche nordique, 20mn d'étirements. Aucun problème médical durant les séances (1 personne refusée pour mauvais état respiratoire lors d'une séance). Mêmes lieux : stade Colette BESSON (pelusé et synthétique), parcours de santé boisé en Juin.

Les séances ont concernées jusqu'à 16 personnes dont 7 insuffisants respiratoires sévères sous oxygène, 6 BPCO non oxygénés, 1 insuffisant cardiaque, 1 cancer du poumon, 2 asthmatiques à dyspnée continue, 3 apnéiques du sommeil, 4 en surpoids (certains accumulant plusieurs pathologies).

30 séances ont été effectuées dont 1/3 des séances entre 2 et 4 personnes, 1/3 avec 5 personnes, 1/3 entre 6 et 8 personnes. 5 ont participées entre 16 et 24 séances, 3 entre 7 et 13 séances (soit 8 entre 7 et 24 séances), 8 entre 1 et 5 séances (4 en fin d'année, 4 en cours d'année)

Résultats : Sur 11 dossiers étudiés :

-3 (entre 4-5 séances effectuées) : peu d'amélioration en distance et vitesse, 2 mis sous oxygène de déambulation avec amélioration de la SaO₂ (saturation en oxygène) et baisse de la fréquence cardiaque.

-8 (entre 7 et 24 séances effectuées) : résultats plus performants (majoration de la durée de marche nordique, de la distance parcourue, de la vitesse de marche, avec baisse de la fréquence cardiaque). Soit : une durée passant de 40 à 50mn, distance + 1000m en moyenne, vitesse de marche + 0,92km/h, baisse de la fréquence cardiaque passant de 117/mn à 100/mn (soit - 15%).

-Test de qualités de vie (VQ11) : 2 s'améliorent, 2 s'aggravent, 1 reste inchangé (5 dossiers étudiés).

-Test de marche de 6mn : 3 s'aggravent, 1 s'améliore (4 dossiers étudiés).

-2 ont participé à une compétition de marche nordique du souffle à Sète en Avril 2015.

-4 ont été mis sous oxygène, après mise en évidence d'une désaturation à l'effort, puis adaptation du débit correcteur, explications et surveillance de la SaO₂ à l'effort pour corriger la vitesse de marche.





***SAISON 2015-2016** : 4 encadrants, Martial BALLESTER coach athlé-santé marche nordique, Infirmière DE Eole, technicien Eole et médecin pneumologue, présents à toutes les séances.

Les séances athlé-santé ont concernées jusqu'à 20 personnes dont 12 BPCO dont 2 sous oxygène, 4 asthme à dyspnée continue dont 2 sous oxygène, 4 syndrome d'apnée du sommeil, 1 cancer du poumon sous oxygène, 1 sans pathologie respiratoire (épouse).

Ecart d'âge : 48 à 75 ans. 32 séances ont été effectuées durant l'année 2015-16, 11 personnes entre 14-24 séances, 2 personnes entre 8-9 séances, 7 entre 1-4 séances. Pas de problème de santé durant toutes les séances, aucune personne refusée aux séances.

Séance type : 35minutes de marche nordique, 30mn de réveils musculaires, 15mn d'étirement en fin de séance (de 16H à 17H30 le lundi, en période scolaire). Au stade d'athlétisme Colette BESSON à LUNEL sur goudron, synthétique ou pelousé. Par fortes chaleurs : au parcours de santé « des petits pins » à LUNEL très boisé (les 2 derniers mois).

Nombre de participants par séances : 10 séances entre 2-5 personnes, 14 séances entre 6-8 personnes, 8 séances entre 9-11 personnes (variations fonction des problèmes de santé, examens médicaux, séjour en centre spécialisé Lodève ou Osséja (6), voyages d'agrément).

Résultats : 9 dossiers complets avec bilan initial et final (Test de marche de 6mn, qualité de vie (VQ11), IMC, distance parcourue, vitesse de marche, temps de marche, fréquence cardiaque (suivi Wifi sur ordinateur).

13 dossiers suivis correct sur l'année avec quelques données absentes (11 entre 12-24 séances, 2 entre 8-9 séances).

-Test de marche de 6mn, 4 en amélioration +48m, 4 en diminution -55m, 1 inchangé.

-Questionnaire de qualité de vie (VQ11) : 4 en amélioration, 4 en diminution (variations dues aux pathologies associées et problèmes familiaux).

-Relations TDM et VQ11 : en relation 3/8, contrario 5/8.

-Distance de marche entre 1300 et 3780m (moyenne : 2437m). Variations dans l'année : en progression en début d'année 11/13, puis stabilisation (10/13) par la suite 4 se sont améliorés, 4 ont diminués, 5 se sont stabilisés.

-Durée de marche entre 28 et 45mn, moyenne 37mn.

-Vitesse de marche entre 2,4 et 5,3km/h, en moyenne 3,9km/h.

-IMC : 4 ont augmenté l'indice, 2 ont diminué (certains IRC étaient en perte de poids, d'autres en surpoids (SAS)).

Avantages du suivi par Wifi : surveiller la fréquence cardiaque et la SaO2 pendant la séance pour sécurité-santé, adaptation du débit de l'O2 portable. Sur l'année, baisse de la fréquence cardiaque à l'effort comme tout sportif. 1 personne appareillée en O2 en fin d'année.

***SAISON 2016-2017 : 4 encadrants : Martial BALLESTER, coach-athlé santé marche nordique, une pharmacienne Eole, un technicien Eole, et un médecin pneumologue.**

Les séances d'athlé-santé ont concerné jusqu'à 12 personnes dont 8 BPCO dont 4 sous oxygène, 3 asthme sévère dont 1 sous oxygène, et 3 syndrome d'apnée du sommeil.

Ecart d'âge : Entre 49 et 81ans. 27 séances ont été effectuées durant l'année 2016-17, 6 personnes entre 13 et 18 séances, 5 entre 4 et 10 séances, 1 a fait 2 séances. 3 personnes ont arrêté pour problèmes de santé de leurs conjoints. Pas de problème de santé durant toutes les séances.

Origine des participants : Eole (6), Orkyn (2), APARD (1) et 3 Open.

Séance type inchangée de 16H à 17H30, soit au Stade Colette BESSON (Automne-Hiver) goudron, synthétique ou pelusé, soit au parcours de santé des « Petits pins » boisé à Lunel en automne et au printemps.

Nombre de participants par séances : 4 séances entre 1-2 personnes, 14 séances entre 3-5 personnes, 9 séances entre 6-8 personnes, soit une moyenne sur l'année de 4,5 personnes/séance.

Résultats : 12 dossiers étudiés.

-Distance de marche : entre 750m et 5800m, 4 entre 1200 et 1700m, 5 entre 2000 et 2300m, 3 entre 2700m et 3900m en moyenne par séance.

En moyenne par séance sur les 12 : 2196m. Sur le suivi : 8 ont progressé, 4 sont restés stables, personne n'a régressé.

-Durée de marche par séance : entre 10mn et 72mn aux extrêmes, en moyenne 39mn (30-48mn).

-Vitesse de marche : 1,90km/h et 7,25km/h (aux extrêmes), en moyenne sur l'année 1,94km/h et 5,18km/h, soit en moyenne générale : 3,39km/h.

-Sur les 12, 5 étaient en surpoids IMC >30.

-Sous surveillance wifi : au niveau cardiaque et SaO2 (par sécurité, patients sous O2 ou limites).

***SAISON 2017-2018 : 4 encadrants : Roman GOCH staps service civique, une pharmacienne Eole, un technicien Eole, et un médecin pneumologue. Les séances d'athlé-santé ont concerné jusqu'à 11 personnes dont 7 BPCO dont 4 sous oxygène, 2 asthme sévère dont 2 sous oxygène, 1 fibrose pulmonaire sous oxygène, un cancer et 2 syndrome d'apnée du sommeil. 7 sur 11 sous oxygène, soit le groupe le plus sévère depuis le début de la mise en place du groupe : pathologies chroniques au club.**

Ecarts d'âge : Entre 65 et 77 ans. 28 séances ont été effectuées durant l'année 2017-18, 2 personnes à 19 et 25 séances, 3 entre 10 et 13 séances, 3 entre 5 et 7 séances, 3 à 2 séances (en début et fin de saison).

Pas de problème de santé durant toutes les séances, ils étaient renvoyés chez eux en cas de surinfection bronchique ou de mauvais état respiratoire.

Origine des participants : Eole (6), Orkyn (1), Vitalair (1) et 3 Open.

Séance type inchangée de 16H à 17H30, soit au Stade Colette BESSON (Automne-Hiver) goudron, synthétique ou pelousé, soit au parcours de santé des « Petits pins » boisé à Lunel en automne et au printemps.

Nombre de participants par séances : 8 séances entre 1-2 personnes, 8 séances à 3 personnes, 7 séances entre 4-5 personnes, 5 séances à 6-7 personnes, soit une moyenne sur l'année de 3,5 personnes/séance.

Participation en baisse due à l'état respiratoire plus sévère des patients.

Résultats : 11 dossiers étudiés.

-Distance de marche : entre 1000m et 3620m, 5 entre 1000 et 1904m, 3 entre 2000 et 2433m, 3 entre 2840m et 3620m en moyenne par séance.

En moyenne par séance sur les 11 : 2188m.

-Durée de marche par séance : entre 32mn et 59mn aux extrêmes, en moyenne 45mn.

-Vitesse de marche : 1,54km/h et 3,76km/h (aux extrêmes) en moyenne sur l'année, soit en moyenne générale : 2,90km/h.

-Sur les 12, 3 étaient en surpoids IMC >30.

-Sous surveillance wifi : au niveau cardiaque et SaO2 (par sécurité, patients sous O2). 1 avait un objectif précis : un voyage à l'étranger.

*** SAISON 2018-2019 : 3 à 4 encadrants, Roman GOCH staps service civique, une pharmacienne et/ou technicien EOLE et un médecin pneumologue.**

Les séances d'athlé-santé ont concerné jusqu'à 7 personnes dont 4 BPCO post tabagiques dont 3 sous oxygène, 2 fibroses pulmonaires sous oxygène, 2 syndromes d'apnée du sommeil, 5 sous oxygène sur 7.

Soit un groupe « sévère » sur le plan « pathologies chroniques ».

Ecart d'âge : Entre 62 et 77ans. 28 séances ont été effectuées durant l'année sportive 2018-19, 5 personnes entre 19 et 26 séances, 1 personne à 11 et 1 personne à 4. Pas de problème de santé durant toutes les séances, ils étaient renvoyés chez eux en cas de surinfection bronchique ou de mauvais état respiratoire. Origine des participants : Eole (4), VitalAir (1), Apard Adéne (1) et 1 open.

Séance type inchangée de 16H à 17H 30, soit au stade Colette BESSON sur synthétique (parcours abrité du vent), soit au parcours de santé des « Petits pins » boisé à Lunel en automne et au printemps

Marche en début de séance de 45minutes en moyenne, puis réveils musculaires et étirements de 30minutes.

Nombre de participants par séances : 2 séances à 2 personnes, 6 séances à 3 personnes, 8 séances à 4 personnes, 10 séances à 5 personnes, 2 séances à 6 personnes (soit 20 séances entre 4 et 6 personnes sur 28 séances sur l'année).

Participants motivés ++ malgré un handicap respiratoire sévère.



Résultats : 7 dossiers étudiés.

-IMC : 4 avec IMC > 30 et 3 entre 25 et 30.

-VQ11 (tests de qualité de vie) : 2 < 20, 4 entre 30 et 40, 1 à 50 (score haut qualité de vie limite (5), due au handicap).

-Test de marche de 6 minutes : 4 personnes entre 320 et 350mètres, 3 personnes entre 455 et 483mètres.

-Durée de marche : entre 36 et 53minutes, en moyenne 46minutes.

-Distance de marche : entre 1000 et 2917mètres, en moyenne 2144mètres.

-Vitesse de marche : entre 1,76 et 3,78kms/h, en moyenne 2,79kms/h. -

Personnes les plus atteintes étaient sous surveillance wifi, SaO2 et pouls par sécurité. Autre intérêt de la surveillance : adaptation du débit de l'oxygène portable, entraînement avant un éventuel voyage.

***SAISON 2020-2021: Arrêt pour cause de Covid 19.**

***SAISON 2022 : Reprise en Mars 2022, soit 4 mois. 2 encadrants: Solène HEITZ entraîneur au LA et le médecin du Club (pneumologue retraité). Les séances d'athlé-santé ont concerné jusqu'à 9 personnes dont 2 BPCO dont une sous oxygène (Eole santé), 1 asthmatique, 1 fibrose pulmonaire sous oxygène (Eole santé), 1 SAOS apnée du sommeil appareillé (Eole santé), 1 parkinsonienne (Présence verte), 2 problèmes articulaires, 1 insuffisance rénale chronique (groupe homogène au niveau de la sévérité).**

Ecarts d'âge: Entre 62 et 81 ans, 12 séances ont été effectuées durant ces 4 mois, dont 3 personnes à 11 séances, 2 personnes entre 6 et 8 séances, 2 personnes entre 3 et 4 séances, 2 personnes à 1 séance. Pas de problème de

santé durant les séances d'athlé-santé. Origine des participants: Ecole santé Lunel (3), Présence verte parkinson (1), open (5).

Séance type: de 15H à 16H30 : soit au stade Colette BESSON sur piste goudronnée (7 séances), soit au parcours santé «des petits pins» à LUNEL (parcours ombragé en période ensoleillée) (5 séances). Marche nordique en début de séance de 45 minutes en moyenne (bâtons fournis par le club).

Puis 15 à 20 minutes d'étirements en fin de séance.

Nombre de participants par séance: 1 séance à 2 à 3 personnes, 4 séances à 4 personnes, 2 séances à 5 personnes, 3 séances à 6 personnes, 1 séance à 7 personnes (en moyenne entre 4 et 5 personnes). Groupe de 4 à 6 personnes, partantes pour la saison prochaine. La saison sportive suit la période scolaire.



Résultats: 9 dossiers étudiés.

- 3 avec un IMC > 30.

- VQ11 (index qualité de vie): 3 entre 30-40, 4 entre 11-15 (3 avec problèmes de santé).

- Test de marche de 6 minutes: 2 < 200 mètres, 1 à 355 mètres, 3 > 500 mètres.

- Durée de marche: 2 à 47 minutes, 2 entre 37 et 40 minutes, 2 entre 25 et 30 minutes, 2 entre 17 et 20 minutes.

- Distance de marche: très large entre 300 m et 5 kms, avec 3 à 1 km 2 entre 1,5 et 2 kms, 3 au-delà de 3,5 kms.

- Vitesse: 2 à 1,6 kms/h, 2 entre 2 et 2,4 kms/h, 2 entre 3,8 et 4,15 kms/h, 1 à 5 kms/h.

- Evolution sur les 4 mois: sur 6 dossiers complets traités. 3 se sont améliorés surtout en vitesse de marche, 2 sont restés stables, 1 variable d'une semaine à l'autre (la plus sévèrement malade).

Docteur Christian PAILLARGUELO
Médecin du CDA 34 et du club LA