

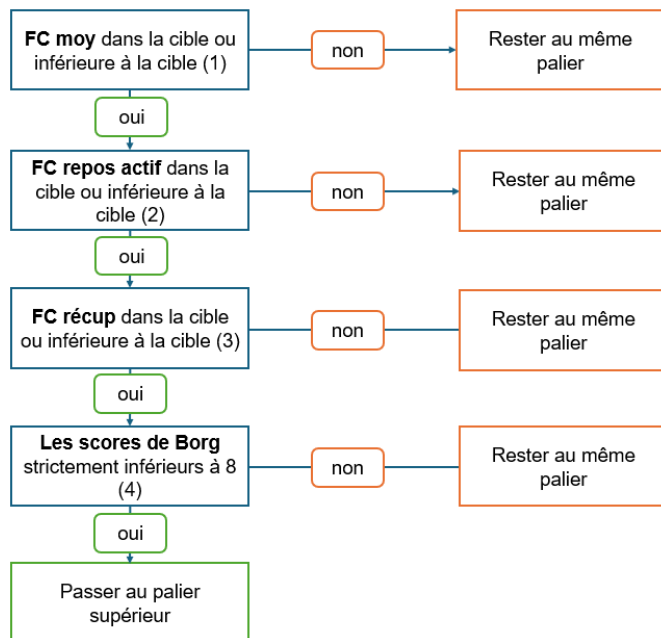
## Protocole de la séquence Vélo SV1

Semaines	Paliers	Séances	Intensité d'échauffement	Durée d'échauffement	Intensité de l'exercice	Durée de l'exercice	Intensité du repos actif	Durée du repos actif	Intensité de la récupération	Durée de la récupération	Durée totale	Nombre d'exercices
2	1	1 et 2	25-35%	5'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	8'	25-35%	4'	25-35%	5'	30'	2
3	1	3 et 4	25-35%	5'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	8'	25-35%	4'	25-35%	5'	30'	2
4	1	5 et 6	25-35%	5'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	8'	25-35%	4'	25-35%	5'	30'	2
5	2	7 et 8	25-35%	3'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	10'	25-35%	4'	25-35%	3'	30'	2
6	2	9 et 10	25-35%	3'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	10'	25-35%	4'	25-35%	3'	30'	2
7	2	11 et 12	25-35%	3'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	10'	25-35%	4'	25-35%	3'	30'	2
8	3	13 et 14	25-35%	2'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	12'	25-35%	2'	25-35%	2'	30'	2
9	3	15 et 16	25-35%	2'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	12'	25-35%	2'	25-35%	2'	30'	2
10	3	17 et 18	25-35%	2'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	12'	25-35%	2'	25-35%	2'	30'	2
11	4	19 et 20	25-35%	3'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	24'	25-35%	X	25-35%	3'	30'	1
12	4	21 et 22	25-35%	3'	FCSV1 $\pm$ 5 bpm	24'	25-35%	X	25-35%	3'	30'	1

FCmax (bpm) obtenue à l'épreuve d'effort cardio-pulmonaire = .....

FCSV1 (bpm) obtenue à l'épreuve d'effort cardio-pulmonaire = .....

### Arbre décisionnel de passage ou maintien du palier



(1) La **FC moy** correspond à la moyenne des fréquences cardiaques (FC) moyennes des 2 temps d'exercice pour les paliers 1 à 3, ou à la FC moyenne du temps d'exercice pour le palier 4.

(2) La **FC repos actif** correspond à la FC mesurée à la fin du temps de repos actif pour les paliers 1 à 3.

(3) La **FC récup** correspond à la FC à la fin du temps de récupération.

(4) **Score de BORG dyspnée + score de BORG fatigue** (de 0 à 10) à chaque fin de temps d'exercice (2 ou 4).

*Si la séance en présentiel n'est pas validée, alors l'EAPA adaptera la séance en distanciel.*

*Si le/la patient(e) ne tolère pas de façon répétée un palier, alors l'EAPA contactera l'EAPA coordonnateur.*

### Pourcentage de la FCmax avec la FC correspondante

Pourcentage de FCmax	FC calculées
20% de la FCmax	
25% de la FCmax	
30% de la FCmax	
35% de la FCmax	
40% de la FCmax	
50% de la FCmax	
60% de la FCmax	
70% de la FCmax	

### Protocole de la séquence Renforcement musculaire codifié

Circuit training : 4 exercices – 4 tours – 40 secondes d'exercice et 20 secondes de repos – 1 minute de repos entre chaque tour.

#### Semaine 1 à semaine 6

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Levers de chaise	Squats + lancers de balle entre chaque mouvement	Squats (maintien position basse pendant 3 secondes)
Pompes contre le mur	Pompes avec mains surélevées	Pompes
Ponts	Ponts (maintien position haute pendant 3 secondes)	Ponts + rajout de poids
Planche sur les coudes (2 temps de 18 secondes)	Planche sur les coudes	Planche dynamique (lever une jambe 20 secondes, puis l'autre) sur les coudes

#### Semaine 7 à semaine 12

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Fentes sans descendre à 90°	Fentes + lancers de balle entre chaque mouvement	Fentes (maintien position basse pendant 3 secondes)
Petits cercles avec les bras en position latérale (angle de 90° entre le buste et les bras) (série de 12 petits cercles)	Petits cercles avec les bras en position latérale (angle de 90° entre le buste et les bras) (série de 20 petits cercles)	Petits cercles avec les bras en position latérale (angle de 90° entre le buste et les bras) en continu + possibilité de rajout de poids
Marche du crabe debout (série de 6 pas)	Marche du crabe debout (série de 10 pas)	Marche du crabe debout en continu
Planche sur les mains (2 temps de 18 secondes)	Planche sur les mains	Planche dynamique (toucher les épaules) sur les mains

Conditions pour passer au niveau de difficulté supérieur :

- (1) Maîtrise du mouvement (évalué par l'EAPA).
- (2) Echelle de BORG difficulté musculaire (0 = aucune difficulté musculaire / 10 = très grosse difficulté musculaire). Moyenne des scores de l'exercice doit être strictement inférieure à 8.

**Remarques :** Lancers de balles pour squats et fentes seulement quand l'EAPA est au domicile. Petits cercles avec les bras en position latérale et marche du crabe debout : pause de 2 secondes entre les séries. Planche (sur coudes ou sur mains) : pause de 4 secondes entre les 2 temps.

Si le niveau 3 est trop facile pour le/la patient(e), l'EAPA peut augmenter la difficulté.

L'EAPA doit prêter attention à la coordination respiratoire du/de la patient(e), notamment durant les exercices isométriques.

## Protocole des étirements

### Principaux groupes musculaires

**20 secondes par groupe musculaire (membre droit et membre gauche)**

#### *Membres inférieurs :*

- Ischio-jambiers,
- Quadriceps,
- Fessiers,
- Adducteurs,
- Muscles des mollets.

#### *Membres supérieurs :*

- Biceps,
- Triceps,
- Muscles des épaules,
- Pectoraux.

**Fiche de séance APA n°..... / Semaine n°.....**

**Date :**   

**Incident ou événement survenu depuis la dernière séance :**    ☐ Oui    ☐ Non

Si oui, préciser : .....

**Motivation pour réaliser la séance :**    ☐ Mauvaise    ☐ Satisfaisante    ☐ Bonne

**Déroulement de la séance**

**Lieu :**    ☐ À domicile    ☐ Visioconférence

**Modalités pratiquées :**    ☐ Vélo SV1    ☐ Renforcement musculaire codifié

**Séquence Vélo SV1**

*Nombre de minutes d'entraînement au SV1 pratiquées : .....*

**VARIABLE FC MOY**

Exercice	FC moy
<b>1</b>	
<b>2*</b>	
	Moyenne =

\* Il n'y a pas d'exercice 2 pour le palier 4.

**VARIABLE FC REPOS ACTIF**

FC repos actif (semaine 2 à 10) : .....

**VARIABLE SCORES DE BORG**

Exercice	Score(s) de BORG dyspnée (/10)	Score(s) de BORG fatigue (/10)
<b>1</b>		
<b>2*</b>		

\* Il n'y a pas d'exercice 2 pour le palier 4.

**VARIABLE FC RECUP**

FC récup : .....

**Palier ... validé :**    ☐ Oui    ☐ Non

Si non, variable(s) non validée(s) :    ☐ FC moy    ☐ FC repos actif    ☐ FC récup

☐ Scores de BORG

**Séquence Renforcement musculaire codifié**

*Nombre de minutes de renforcement musculaire codifié pratiquées : .....*

Exercices	1	2	3	4
<b>Niveau (1, 2 ou 3)</b>				
<b>BORG difficulté musculaire Tour 1 (/10)</b>				
<b>BORG difficulté musculaire Tour 2 (/10)</b>				
<b>BORG difficulté musculaire Tour 3 (/10)</b>				
<b>BORG difficulté musculaire Tour 4 (/10)</b>				
<b>Moyenne BORG difficulté musculaire (/10)</b>				

**Etirements :**    ☐ Oui    ☐ Non

**Séance complète :**    ☐ Oui    ☐ Non

- Si non, séance incomplète :
- ☐ À l'initiative de l'EAPA due à un état psycho-physique du/de la patient(e).
  - ☐ À l'initiative de l'EAPA pour un problème logistique et/ou organisationnel.
  - ☐ À l'initiative du/de la patient(e) due à un évènement psycho-physique.
  - ☐ À l'initiative du/de la patient(e) pour un problème logistique et/ou organisationnel.
  - ☐ Due à un problème de connexion.

***Plaisir perçu de la séance de 0 (aucun plaisir) à 10 (beaucoup de plaisir) : .....***

***Remarques (facultatif)***