

# UN PROGRAMME POUR RETRouver LE PLAISIR DU MOUVEMENT!

ALAIN CHAUBERT ET BERNARD KLAUS

La Fondation USCADE (Fondation pour la santé cardiovasculaire de l'enfant et de l'adolescent) offre, depuis mars 2004, des programmes d'activité physique pour les enfants et les adolescents (âgés de 10 à 18 ans) atteints d'une maladie chronique.

En lien étroit avec les aspects du traitement de maladies chroniques telles que diabète de type 1 ou obésité, l'activité physique proposée apporte aux jeunes participants une autre approche de leur maladie. Elle a pour but de leur redonner la capacité physique et psychologique de renouer avec une pratique physique régulière avec leurs pairs. Une équipe pluridisciplinaire composée de médecins et de spécialistes en éducation physique, en diététique et en psychologie accompagne les jeunes dans ce programme.

## Un programme adapté à chacun

Chaque participant volontaire qui recourt à l'USCADE se voit proposer un programme ciblé sur ses besoins : durant un temps limité d'abord à une année, les activités proposées permettent à l'adolescent ou à l'enfant de mieux apprêhender sa maladie et de comprendre l'apport des activités physiques et de l'approche nutritionnelle pour sa santé. La prise en charge médicale est à la base de toute entrée dans le programme ; elle peut être complétée par un suivi psychologique selon la situation du jeune patient et en fonction du type de maladie chronique.

## Redécouvrir l'activité physique

L'activité physique de ces jeunes leur permet d'accéder tant aux expériences motrices qu'aux émotions et sensations qu'elle procure. S'ajoutent à ces objectifs les relations humaines avec les pairs et avec l'équipe d'encadrement. L'angoisse

apportée par la maladie, la crainte des complications pousse parfois le jeune patient à la sédentarité. Pour ces jeunes, l'activité physique constitue un élan à la fois éducatif et thérapeutique apportant une meilleure estime de soi et un dépassement de la maladie. Ce programme d'activités se réalise dans deux domaines :

- la natation, par les activités ludiques et pédagogiques dans un milieu où l'on peut évoluer plus aisément malgré les aspects handicapants de la maladie ;
- l'école du mouvement, en salle de gymnastique ou à l'extérieur, par un entraînement permettant de valoriser la coordination, l'agilité, la force et l'endurance.

## Encadrement et organisation

Six antennes situées dans le canton de Vaud accueillent la cinquantaine de participants au programme répartis dans des groupes composés de 4 à 12 jeunes, encadrés par des moniteurs et des professionnels de l'éducation physique. Le programme d'activité physique se réalise à partir de 17 h les jours de semaine ou le mercredi après-midi. La durée de chaque moment planifié est d'une heure.

Au sein de la fondation, Bernard Klaus s'occupe de la formation, du suivi et de l'accompagnement des moniteurs, ainsi que de la logistique (recherche et réservation des salles de gymnastique et des piscines) et du matériel. Une partie de son activité est également consacrée, pour le programme d'activité physique, aux contacts avec les

parents. Pauline Gilliéron, enseignante et spécialiste en activité physique adaptée, coordonne les aspects liés à la ligne directrice du programme et à sa mise en œuvre par les moniteurs. Plusieurs adolescents et enfants qui suivent le programme participent aux 24 heures de natation : cette année ils ont nagé en moyenne plus de deux kilomètres chacun.

## Suivi et évaluation

Afin de permettre à chaque jeune de faire le point sur ses activités et d'identifier ses progressions, un livret de bord est mis à leur disposition. Il contient un espace par saison et permet de noter tant les ressentis que les performances. Chaque participant au programme reçoit également un podomètre.

L'évaluation a une place importante dans le programme adapté. L'évaluation initiale permet de prendre en compte les besoins de l'adolescent et d'amorcer un projet personnalisé. La version médicale de cette démarche se centre sur la santé du jeune et la recherche des anomalies précoces de l'obésité. Sur le plan diététique, l'observation est régulièrement réalisée au moyen d'un questionnaire. L'évaluation sportive donne des indications sur les aspects cardiovasculaires liés à l'effort et sur le déconditionnement physique. En lien avec l'école du mouvement, ce sont les tests *Eurofit* qui sont mis en place.

En termes de résultats, c'est dans le champ de l'amélioration de la réponse cardiovasculaire à l'effort et du renforcement de l'image de soi chez l'adolescent que les progressions sont les plus marquées.

---

Alain Chaubert est enseignant et formateur HEP.

Bernard Klaus est enseignant d'éducation physique et animateur pédagogique.