

Bâtons de marche et d'exercices BungyPump

Un outil à la disposition du sport Santé en test au CREPS Auvergne-Rhône alpes de Vichy, Labellisé Maison Sport Santé

Avec les restrictions sanitaires et la fermeture des associations sportives et des clubs de sport durant la pandémie, beaucoup de pratiquants ont cessé l'activité physique.

Aujourd'hui encore, alors que l'on assiste à une levée progressive des restrictions, beaucoup ont encore du mal à reprendre le chemin des lieux de pratique sportive.

Il en résulte une situation relativement préoccupante concernant la santé des Français. Cette sédentarité fait apparaître des problèmes de surpoids, cardio, hypertension ...

Sans compter les personnes qui ont été atteintes par la covid-19 et qui gardent encore des séquelles, avec une perte de la masse musculaire et parfois une perte de la capacité pulmonaire.

Pour toutes ces personnes, un retour à l'activité physique reste le meilleur remède.

Avec la démocratisation du sport sur ordonnance, certains patients sont orientés vers des centres spécialisés comme les Maisons Sport Santé.

Acteur incontournable du sport santé sur le territoire de Vichy Communauté depuis 2013, le Pôle Médical Sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy est depuis janvier 2020 labellisé Maison Sport Santé.

Son équipe pluridisciplinaire, riche en compétences et en complémentarité, propose pour tout public atteint de maladie chronique ou non, un accompagnement individualisé à la reprise d'activités physiques et à la lutte contre la sédentarité.

Le Pôle Médical Sportif met également à disposition ses compétences et sa technicité au service des médecins traitants. Pour ce faire, il propose de réaliser une évaluation complète du patient afin d'émettre des préconisations en termes de prise en charge par l'activité physique.

Ainsi, la Maison sport-santé propose un parcours individualisé pouvant comporter les prestations suivantes :

Un bilan clinique réalisé par l'un des médecins du service

Une épreuve d'effort réalisée sur site ou en milieu hospitalier selon le profil

Un bilan fonctionnel réalisé par des éducateurs APAS

Un bilan analytique réalisé par un masseur-kinésithérapeute

Un accompagnement individualisé vers un dispositif adapté (prise en charge individuelle, programme d'Éducation Thérapeutique du Patient, programme de reprise d'activité physique, ou mise en relation avec une association du secteur).

Sous l'impulsion de Renaud Laurent, Coordonnateur des formations activités de la forme du Creps de Vichy, un nouvel outil est expérimenté dans le parcours thérapeutique de certains patients pris en charge par le CREPS. Cet outil est le BungyPump.

Le BungyPump est un bâton de marche muni d'un système de pompe avec une résistance réglable de 4 à 10 kg selon la force que l'on souhaite exercer.

L'intérêt de l'utilisation de ce type de bâton est de combiner un travail cardio-musculaire sur une simple activité de marche.

L'appui sur la pompe permet un renforcement musculaire de la partie haute du corps, tout en favorisant l'ouverture de la cage thoracique et une oxygénation optimisée.

Il en résulte une consommation accrue des calories, mais aussi une diminution des contraintes articulaires dues à l'amortissement du système de pompe. L'équilibre est également sollicité.

L'outil est ludique, permettant au patient d'oublier qu'il est en train de faire une activité physique.

Contacts :

*Renaud Laurent : Coordonnateur des formations activités de la forme du Creps de Vichy
renaud.laurent@creps-vichy.sports.gouv.fr*

*Eric ANDRE : Gérant, développeur produit, BungyPump France
e.andre@bungypump.fr*