

Natation et maladie de Parkinson

Le Chantoux Clarisse
Garnier Maïwenn
L3 APA-S

Sommaire

- Présentation projet professionnel

I) En quoi le milieu aquatique est-il intéressant pour les personnes atteintes de Parkinson ?

- **Qu'est ce que la maladie de Parkinson.**
- **Les intérêts du milieu aquatique.**

II) Mises en garde, contres-indications et attentions particulières.

- **Les mises en garde et contres-indications.**
- **Les attentions particulières à porter au public.**

III) Recommandations et thématiques précises.

- **Quelques recommandations**
- **Thématiques précises**

IV) Proposition d'une séance.



1) En quoi le milieu aquatique est-il intéressant pour les personnes atteintes de Parkinson ?

- Qu'est ce que la maladie de Parkinson ?

- **La maladie de Parkinson est une maladie neurologique évolutive.**
- **Elle se déclare aux alentours de 50 ans.**
- **Les premiers signes de la maladie sont :**
 - **Tremblement au repos**
 - **Rigidité**
 - **Lenteur des mouvements**



- *Les intérêts du milieu aquatique*

- **Entraînement complet, proprioception, renforcement musculaire, endurance.**
 - **La résistance du milieu aquatique augmente l'intensité de l'entraînement**
 - **Pas de risques de chutes**
 - **Liberté de mouvements**
 - **Meilleure répartition du poids de corps**
 - **Meilleure amplitude**
 - **Détente et relaxation**
-
-

II) Mises en garde, contres-indications et attentions particulières.

- Les mises en garde et contres-indications

- Contres-indications
 - Les personnes disposants d'une pompe à apomorphine ne peuvent aller dans l'eau.
 - Les personnes incontinentes.
- Mises en garde
 - Éviter certaines nages telles que la brasse et le papillon.
 - Visite médicale avant la pratique.

- Les attentions particulières au public



- **Conseils et consignes de sécurité pour le pratiquant :**
 - **Port de chaussures aquatiques**
 - **Port de mitaines**
 - **Bonne hydratation : avant, après et pendant la séance.**
 - **Collation**
 - **Avoir des médicaments à proximité**
 - **Avoir conscience de sa maladie et savoir quand il est nécessaire de prendre des médicaments.**



- **Conseils et consignes de sécurité pour l'intervenant :**
 - **Bien observer les pratiquant durant toute la séance.**
 - **Être à l'écoute.**
 - **Connaître le public qui vient en séance.**
 - **Connaître les symptômes de la vieillesse tels que :**
 - **L'arthrose**
 - **Les douleurs lombaires**



III) Les recommandations et thématiques précises.

- Quelques recommandations

- Environnement calme et adapté.
 - Température de l'eau adaptée à la pratique.
 - Privilégier un bassin avec peu de profondeur.
 - Avoir un certain nombre d'accompagnateurs.
 - Valoriser la pratique en continu en aérobic.
 - Les exercices doivent être simples et mono-tâche.
 - La séance doit être évolutive.
 - Avoir des groupes de niveau.
-
-

- *Thématiques précises*

- *Pour les personnes ayant des lenteurs à la réalisation des gestes :*
 - Favoriser des situations lentes continues.
 - Exemple : Proposer une séance d'Ai-Chi (Tai-Chi aquatique) ou encore une séance de Woga (Yoga aquatique)

– Vidéos Ai-Chi



En cas de Freezing

- Favoriser la stimulation sensorielle, sonores ou visuelles.
 - Exemple : Proposer une séance d'aquagym en imposant un rythme. Ou encore des exercices de rythme avec l'eau.
- Vidéo Akutuk.



■ En cas de dysarthrie

- Pour les pratiquants souffrants de problèmes d'élocution.
 - il peut être intéressant de leur demander de compter avec l'encadrant.
- Certains parkinsoniens peuvent également avoir du mal à se repérer dans l'espace, à réaliser certaines tâches.
 - Proposition d'un jeu ludique tel que le water polo qui va favoriser la répartition dans l'espace.
 - Exemple : passes à 10 puis tir au but.



IV) Proposition d'une séance de 45 minutes

- **Échauffement (10 min)**
 - Déroulement des pieds du talon à la pointe en marche avant.
 - En marche arrière déroulement du pied de la pointe au talon.
 - Marcher dans l'eau vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés. Donner des consignes au fur et à mesure.
-
-

- **Corps de Séance (30 min)**

- Situation 1 : Zumba aquatique (20 min)

- 4 montées de genoux
 - Un pas sur le côté droit, revenir, un pas sur le côté gauche.
 - On monte le bras droit à l'horizontal, puis le bras gauche, effectuer des petits ronds sur 8 temps.
 - On lâche le bras droit d'abord puis le bras gauche sur 8 temps.
 - Monter sur demi pointes.

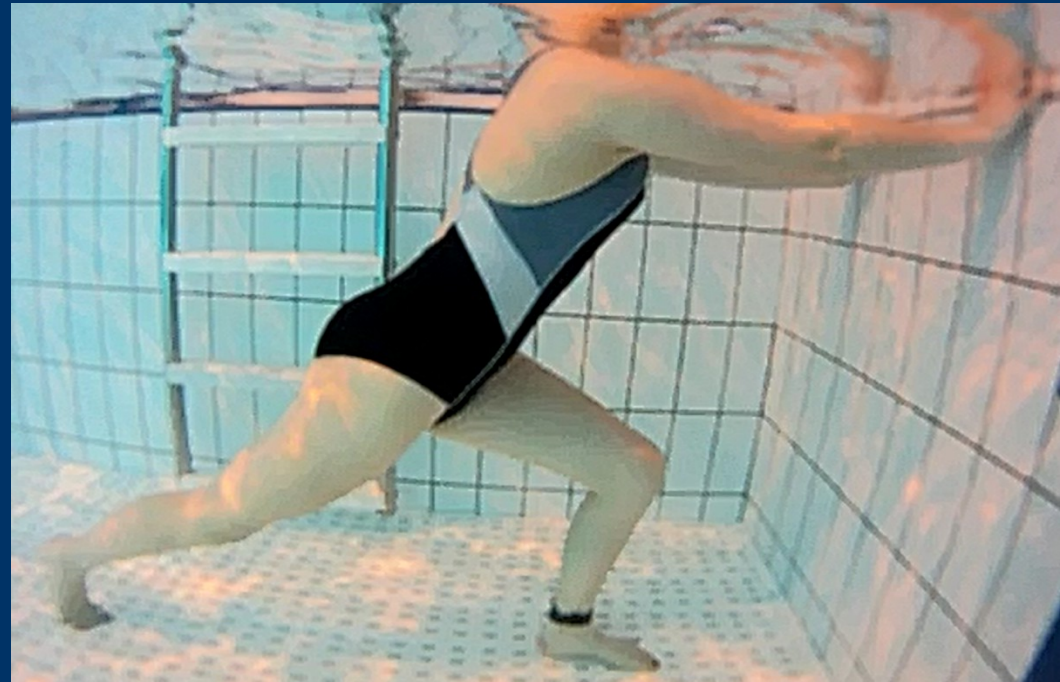
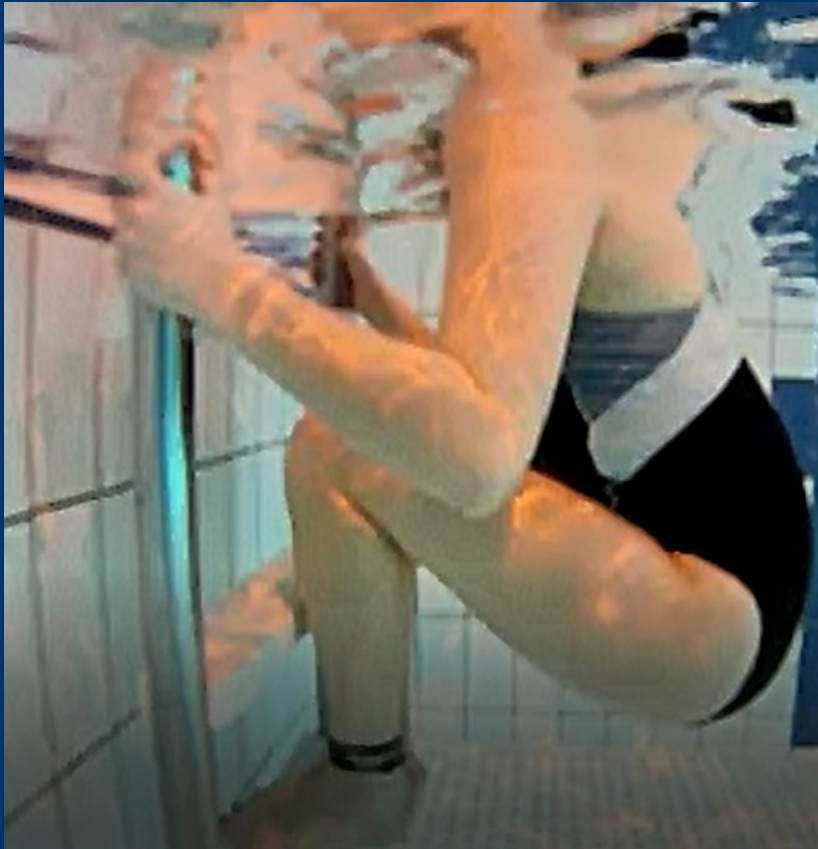
Faire attention aux postures !



- Situation 2 : Dos crawlé

- Avec une frite sous le bras, essayer de faire la planche.
- Une personne est présente pour aider le pratiquant.
- Lorsque la position est maintenue, essayer de battre des jambes l'une après l'autre.
- Une fois le mouvement acquis, essayer de faire une longueur.
 - Faire attention aux sensations ressenties par les pratiquants.
 - La posture du dos crawlé va provoquer une perte de repères visuelles, et proprioceptifs.

- Étirements



- **Relaxation**

- Avec l'aide d'un accompagnateur, se mettre en position de la planche, les frites sont sous le bras et sous les genoux.
 - Se laisser bercer par l'accompagnateur, en fermant les yeux. Laisser tous les muscles se détendre.



Bibliographie

- <https://www.natationpourtous.com/>
- <https://www.franceparkinson.fr/>
- <https://www.irbms.com/maladie-de-parkinson/>