

FICHE 5- OBESITE

L'obésité n'est pas en soi une maladie mais une source de nombreuses maladies dites de « surcharge » (Maladies cardio-vasculaires, diabète, arthrose...). La moitié des adultes est en surpoids en France et un adulte sur six est obèse. 17% des enfants sont en surpoids et 4% sont obèses.

APPRECIER LES APTITUDES PHYSIQUES

- Au travers de l'IMC** [Poids en kg divisé par la Taille en mètre au carré] du pratiquant, savoir reconnaître :
 - L'obésité avec un **IMC entre 30 et 35 exposant** à un risque d'essoufflement et de douleurs articulaires
 - L'obésité avec un **IMC entre 35 et 50** potentiellement associée à d'autres pathologies : un Diabète type 2 (DT2), une hypertension artérielle (HTA), de l'arthrose des genoux et des hanches, un Syndrome d'Apnées du Sommeil (SAHOS)
 - L'obésité avec un **IMC supérieur à 50** qui devra déconseiller la pratique du CK sauf si autorisée par le médecin
- Savoir que ce sont des patients souvent déconditionnés physiquement
- Savoir que pour la pratique du canoë, la flottabilité d'une personne en situation d'obésité se trouve améliorée par la poussée d'Archimède
- Savoir que la fragilité des membres inférieurs chez ces pratiquants provient souvent de problème d'arthrose sur les articulations que ce soit la hanche mais surtout le genou avec des risques accrus de prothèses. La pratique à genou est déconseillée. La pratique en bateau en position assise a justement cet avantage de favoriser la mise en décharge des membres inférieurs chez ces pratiquants fragiles.

CONNAITRE LES LIMITATIONS FONCTIONNELLES OU PSYCHOLOGIQUES DES PRATIQUANTS OBESES

- Difficultés de flexion, de mobilité, de mise en place correcte du gilet en raison de la surcharge surtout abdominale
- Syndrome restrictif entraînant un essoufflement majoré à l'effort
- Limitation de l'amplitude des mouvements (genoux, hanches) et du positionnement du membre supérieur pour pagayer du fait de la surcharge pondérale
- Recherche constante de l'équilibre et du centre de gravité notamment sur des bateaux instables pour éviter le dessalage
- Fonte musculaire entraînant une fatigabilité
- Réduction de la proportion d'eau corporelle notamment avec l'âge
- Possible association de troubles du sommeil (SAHOS) et de somnolence diurne si non appareillé
- Possible d'association de l'obésité avec d'autres pathologies (Diabète de type 2, HTA, Syndrome métabolique) nécessitant une prise en charge adaptée (cf autres fiches Pagaie santé®)
- Respect de l'image corporelle du pratiquant (cabine d'habillage/déshabillage, vêtements adaptés ou délibérément amples, particulièrement lors des entraînements en piscine)

APPLIQUER DES RECOMMANDATIONS PRATIQUES

- 3 à 5 h d'activité physique modérée/semaine

- Et 2 jours non consécutifs/semaine de renforcement musculaire (expl : 4 séries de 10 répétitions par groupe musculaire)
- Savoir se préparer avec une activité physique quotidienne et compléter par la Pagaie Santé[®], en augmentant progressivement la durée de la séance, de type natation, marche dans l'eau, longe-côte, aquagym adaptée ou vélo classique, d'appartement ou à assistance électrique (1/2 à 1 heure /j).
- Rappeler l'importance d'une hygiène de vie (hydratation, nutrition, sommeil...)
- Savoir intégrer le pratiquant dans un équipage composé d'autres personnes porteuses d'autres pathologies (notion de placement, de stabilité et de centre de gravité de l'embarcation)
- Connaître les autres pathologies éventuellement associées et se référer aux fiches correspondantes
- Se fixer des objectifs très progressifs et réalistes à partir des capacités de la personne.
- Anticiper la fatigue du pratiquant tant sur la durée, la distance et l'effort lors des premières séances pour un retour sécurisé à la base
- A M0, M3, M6 et M12, évaluer les capacités physiques ;
- Indiquer que des douleurs dorsales et articulaires sont fréquentes au début
- Ne pas dépasser la fréquence cardiaque maximale soit un niveau 11 à 13 sur l'Echelle de Borg : activité physique moyenne à un peu difficile
- Travailler la remontée dans l'embarcation après dessalage en utilisant la poussée d'Archimède, en enfonçant le pratiquant dans l'eau pour l'aider à remonter

S'APPROPRIER DES CONSEILS DE PRATIQUE

- Choisir un ponton adapté avec une hauteur moindre facilitant l'entrée et surtout la sortie du bateau (hiloire large ou absence d'hiloire), du fait de la ligne de flottaison abaissée et de la difficulté à exercer une flexion-extension efficace des genoux
- Choisir une activité en bateau d'équipage ou en bateau adapté : kayak sit-on-top (bateau sans hiloire), open canoë, bateaux volumineux d'expédition ou de rivière, pirogue...
- Choisir des bateaux adaptés par la largeur de l'assise, la stabilité et la ligne de flottaison
- Préférer la place du milieu en bateau 3 places si 3 pratiquants, ou un seul pratiquant sur un bateau 3 places
- En dragon boat ou C9, privilégier les places du milieu du bateau, plus larges mais plus instables ou celles des extrémités moins sujettes au tangage
- Adapter la pratique en Stand-up-Paddle car à la fois instable et nécessitant un maintien prolongé en position debout, en alternant plutôt les positions assises
- Intégrer que la pratique en canoë est asymétrique
- Privilégier le choix d'une pagaie double en canoë ce qui revient à une pratique en kayak.
- Faire des essais d'un bateau à terre au préalable pour rassurer sur la possibilité de sortir aisément sans être bloqué, ou choisir une embarcation sans hiloire
- Surélever les sièges à l'aide d'une mousse pour libérer le tablier abdominal
- Choisir des gilets pour obèses (XXXL) avec ouverture frontale
- S'assurer de la solidité des bancs de nage, voire augmenter la surface d'assise sur le dragon boat ou le C9/15
- Pour le temps d'échauffement
Surveiller l'essoufflement, la mobilité et anticiper les contraintes douloureuses (genoux, hanches)
- Se rappeler la possibilité de proposer un coup de pagaie sur deux en équipage, tout au moins au début de la pratique
- Appliquer les conseils généraux de pratique sans imposer un rythme respiratoire et expliquer la respiration lors de séances spécifiques

- Faire des exercices de renforcement de la paroi abdominale notamment le muscle transverse
- Faire tanguer le bateau avec pagaie à plat pour appréhender le comportement de son corps par rapport à l'obésité et travailler l'équilibre / Gérer son centre de gravité / Dissocier le tronc et le bassin.
- Pagayer en rythme et travailler la rotation des épaules. Renforcer les muscles posturaux de la colonne vertébrale