

BPCO et Coach Athlé-Santé

Interview de **Caroline Mangion, Coordinatrice du dispositif Coach Athlé-Santé de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA)**

Qu'est-ce que le programme Coach Athlé-Santé ?

« Ce programme a été mis en place par la FFA en 2006 pour répondre à une forte demande de sport santé. 59 Coachs Athlé Santé ont été formés en France pour encadrer des pratiques de sport loisir santé, pour tout public. Quatre activités sont proposées : marche nordique, remise en forme, accompagnement running, condition physique. Ces éducateurs peuvent aussi encadrer des personnes souffrant de pathologies comme la BPCO. L'activité conseillée pour ces dernières est la marche nordique. »

En quoi la marche nordique est-elle une bonne activité pour les patients atteints de BPCO ?

« La marche nordique équilibre le malade, les bâtons lui permettent de se tenir droit et de se soutenir lorsqu'il est essoufflé. Cette activité permet de muscler le haut et le bas du corps sans trop forcer et sans le sentir : 80% de la masse musculaire travaille. 20% du corps s'appuie sur les bâtons,

ce qui est bon pour les articulations. Elle permet l'amélioration des capacités cardiovasculaires et l'oxygénation ainsi que l'activation en douceur du système cardio-respiratoire. On dépense plus de calories qu'avec une marche normale. Chez les femmes, 1h30 de marche nordique, c'est l'équivalent d'un footing de 40 minutes, mais c'est beaucoup moins violent. Souvent, les médecins font faire de la marche nordique à ceux qui souffrent de BPCO, à la fin de la réhabilitation respiratoire, soit dans le centre de réhabilitation, soit en dehors. »

Comment bénéficier de ces coaches ?

« Si le malade est en centre de réhabilitation respiratoire, le coach se déplace à la demande du médecin. En dehors, il faut se rapprocher d'un des clubs de la FFA et prendre une licence annuelle afin de pouvoir bénéficier de cette activité avec un coach. Sur le site de la FFA, il est possible de prendre contact directement avec un de nos coaches. Les coaches sont aussi référencés dans l'annuaire de pneumologie : les pneumologues ont donc aussi les contacts. »

Trouver un coach ? <http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=2806>

