Centre de Rééducation Fonctionnelle
ELLEN POIDATZ

# ACTIV' MARCHE

## SESSION JUILLET 2022

## JOURNAL DE BORD

FONDATION ELLEN POIDATZ

Votre enfant a été choisi pour réaliser ce stage avec pour but de faire travailler quotidiennement et de façon intense ses membres inférieurs.

Ils sont un groupe de 9 jeunes avec en commun leur pathologie : la paralysie cérébrale.

Ce livret est un récapitulatif du séjour de votre enfant, 4 semaines intenses pour chacun, accompagnées de bonne humeur, de fatigue et parfois de petites douleurs.

A travers ce livret, leurs journées seront expliquées ainsi que leurs ressentis, accompagnés de photos souvenirs.

# LUNDI 4 JUILLET

Rappelez-vous, nous vous avons tous accueillis afin de nous présenter et de vous décrire le déroulement du séjour. Les jeunes ont à ce moment là pris leur marques en choisissant leur chambre, toute individuelle.

Petit rappel de l'équipe d'encadrants :

- Karim (kiné)
- Florian (enseignant en activité physique adaptée)
- Magali (kiné)
- Santhis (kiné)
- Maissa
- Marine (aide-soignante)

Après l'accueil, la journée a continué.

14h30, départ en forêt pour un « Entraînement à la marche ». L'objectif de cette activité est de réaliser le plus de tours possible ainsi que le plus de kilomètres (le tour est de 1 km).

> Cette activité a été difficile pour certains jeunes, douleurs aux jambes ou à cause des attelles. Malgré tout, l'ensemble du groupe a aimé l'activité.

# MARDI 5 JUILLET

Chaque journée a commencé par une petite information thérapeutique. Ce jour-là, c'était une discussion autour de la paralysie cérébrale.

Qu'est-ce que la paralysie cérébrale ? Elle désigne un groupe de troubles affectant les mouvements et la posture d'une personne, souvent accompagné de difficultés cognitives ou sensorielles.

Chaque jeune a donné son explication sur sa pathologie.

La matinée s'est poursuivie par un réveil musculaire, petit échauffement. Suivi d'une activité physique, le 1er jeu a été 1, 2, 3, Soleil. Le but était de réussir à s'arrêter rapidement et ne à pas bouger. Certaines difficultés ont été rencontrées durant le jeu.

Le 2eme jeu proposé était la « THÈQUE ». Le but est de lancer la balle avec une raquette le plus loin possible et de partir rapidement afin de faire un tour et marquer un point. Le joueur est éliminé lorsque qu'il se trouve entre 2 bases une fois la balle retournée au chien ou s'ils sont plusieurs sur une même base.

> Les 2 activités de la matinée ont été appréciées par l'ensemble du groupe. Ils ont adoré le jeu de la «Thèque», même si une petite fatigue s'est fait ressentir.

L'après-midi s'est poursuivi avec un « Circuit training» qui est une répétition de 4 exercices, 30 secondes de travail / 30 secondes de repos. Les exercices étaient :

- Assis/debout (squat)
- Japan test
- Montain climber
- Va et vient.

Ce circuit s'est terminé par une session d'étirements.

> Les jeunes ont trouvé cette activité intense, notamment le fait de se surpasser afin de terminer les séries d'exercices.

# MERCREDI 6 JUILLET

Cette journée a commencé par du « Renforcement musculaire».

Présentation des exercices :

- La presse,
- Le stepper,
- Quadri,
- Moyens fessiers.

> La matinée a été appréciée par les jeunes malgré des difficultés rencontrées sur les exercices pour certains.

L'après-midi a continué avec une sortie extérieure, à la base de loisirs de Bois-le-Roi. Le groupe a été séparé en 2 équipes ayant pour but de retrouver 10 lieux remarquables grâce à des photos fournies. S'en est suivi un petit jeu de « Disc golf ». Les jeunes ont marché entre 4 et 5 kms au total.

> Une sortie extérieure adorée par l'ensemble et accompagnée du beau temps. Les jeunes se sont bien dépensés et était fatigués au retour.

# JEUDI 7 JUILLET

Petit point sur l'information thérapeutique du jour.

Le groupe a été séparé en 2. Un petit dossier a été donné afin de savoir « Qu'est-ce que la paralysie cérébrale ? », complété par un petit questionnaire.

La matinée s'est poursuivie par un réveil musculaire, petit échauffement, suivi d'une activité physique : un « Epervier » et un « Biathlon ». Le but : 1 tour de tir à l'arc, 2 tours par enfant, 1 tour par lancer raté, 1 tour de frisbee, 2 tours par enfant, 1 tour par lancer raté.

> Malgré quelques petites chutes, l'esprit très compétiteur était présent et la matinée a été appréciée par tous.

Nous avons poursuivi l'après-midi avec l'adoré « Circuit training». Comme le précédent, répétitions d'exercices en 4 tours (30 sec de travail/30 sec de repos). Cette fois les exercices étaient :

- Gainage (genoux) ;
- Superman,
- Genoux dressés -> une pompe.

L'après-midi s'est terminée par des étirements.

> Après-midi très intense pour les jeunes.

Une petite soirée a été organisée avec les jeunes et l'équipe. Au programme :
- Un tournoi de Baby-foot
- Pétanque.

Les jeunes étaient dispersés en 4 équipes accompagnées d'un membre de l'équipe.

> Une soirée très agréable et appréciée de tous. Leur esprit compétiteur était de la partie, rempli de rigolade, de stress et d'humour.

# VENDREDI 8 JUILLET

La journée a commencé par l'information thérapeutique. Un petit dossier a été donné comme au premier groupe afin de savoir « Qu'est-ce que la paralysie cérébrale ? », complété par un petit questionnaire.

La matinée s'est poursuivie par un réveil musculaire matinal puis par un renforcement musculaire. Les exercices étaient les mêmes que la fois passée :

- La presse,
- Le stepper,
- Quadri,
- Moyens fessiers.

> Des difficultés ont été rencontrées pour certains jeunes.

L'après-midi, nous sommes partis pour un « Entraînement à la marche » sur les bords de Seine afin d'avoir une vue agréable.

Objectifs :

- 10 minutes de marche normale,
- 10 * 30 sec de marche rapide et 30 secs de marche lente.
- Retour au calme
- Puis 5 min de marche

# LUNDI 11 JUILLET

Nouvelle semaine qui commença par l'information thérapeutique du jour qui était « Pourquoi s'est-on fait opérer ? » :

- Quelle a été la durée du séjour ?
- La rééducation et les autres prises en charge,
- Comment était le suivi ?
- Durée de la chirurgie
- Les cicatrices.

Nous avons poursuivi avec le réveil musculaire, tout doucement, accompagné d'une chaise musicale afin de bien se réveiller.

Le reste de la matinée était consacré au renforcement musculaire, enchaînement des mêmes exercices que les fois passées.

# MARDI 12 JUILLET

La journée commença par l'information thérapeutique du jour qui était « Pourquoi s'est ont fait opérer ? » , avec le deuxième groupe :

- Les douleurs à traiter,
- La suite verticalisation/posture,
- Les visites et week-end,
- L'école
- Les attelles jour/nuit,
- Évolution de la marche 14/18 mois

La matinée s'est poursuivie par le réveil musculaire puis par une activité physique :

- Le 1er jeu est l'épervier,
- Le 2eme est le jeu de passe de la balle invisible,
- Pour finir le dernier avait pour but de réussir à rentrer dans une zone face à 2 bloqueurs devant.

> Comme toujours un esprit de compétition était présent durant toute l'activité.

Après un temps de repos, c'est reparti on ne lâche rien, nous sommes partis pour le circuit training, différemment des autres déjà réalisés cette fois ci, puisque nous l'avons fait sur le thème du Uno. Chaque couleur à son exercice :

- Rouge : assis/debout,
- Bleu : montain climber,
- Jaune : va et vient,
- Vert : japan test.

Le numéro de la carte représentant le nombre de répétitions à réaliser.
L'après-midi s'est terminé par une série d'étirements et de relaxation.

# MERCREDI 13 JUILLET

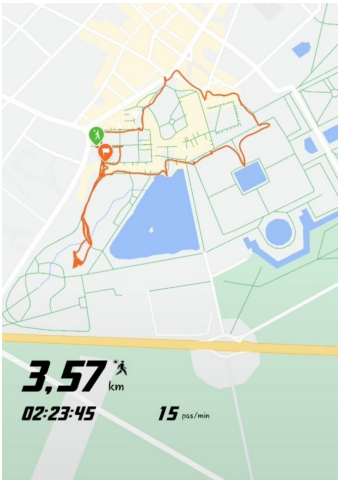
Le milieu de la deuxième semaine est arrivé avec, à nouveau, une session de renforcement musculaire, les exercices restant les mêmes que la fois passée.

Puis nous avons continué avec un entraînement à la marche.

Qui dit mercredi, dit sortie extérieure ! Et hop, hop, hop nous sommes partis en direction du château de Fontainebleau, où nous avons pique-niqué.

Une fois la petite pause terminée, nous avons réalisé des missions via une application « Paris région aventures ». Go, c'est parti pour une longue marche, le but était de trouver l'objet demandé via l'application et prendre une photo afin d'accéder à une question et poursuivre les autres missions.

A la fin de cet après-midi, les jeunes ont parcouru 3.57 kms au total.



# VENDREDI 15 JUILLET

Comme toujours nous avons débuté la journée par l'information thérapeutique, le thème du jour était : « Mon devenir fonctionnel ».
Qu'est-ce que cela signifie ? (Mon avenir au niveau de la locomotion (de la marche, de se déplacer), les moyens : activité physique (renforcement/posture/étirements), bonne hygiène de vie (alimentation/sommeil), attelles.)
Chaque jeune s'est exprimé sur comment il se voyait plus tard :

- Sarah : marcher sans attelles,
- Sacha : dans un salon de coiffure avec un tabouret en cas de fatigue,
- Mikaelle : sans attelles et sans boitage,
- Gabriel. S : avec plus de force, avec ses attelles et ses béquilles,
- Gabriel. B : entretenir et dépasser ses moyens pour réussir à faire mieux (renforcement). Etre capable d'utiliser les transports.
- Wayne : sans attelles, avoir une « vie normale ». Continuer à évoluer.
- Shanone : pouvoir marcher de moins en moins avec ses béquilles sur des petites distances.
- Djenette : sans attelles,
- Hiba : mieux marcher, avec plus d'activité physique. Avoir une « vie normale ».

La matinée s'est poursuivie par le renforcement musculaire, avec les mêmes exercices précédemment. Chacun donne ce qu'il peut et essaye de se surpasser. L'après-midi a continué avec un « Entraînement à la marche » et 2 jeux ont été lancés :

- Le 1er est le jeu de passe avec la balle invisible, où il suffit de dire le nom d'un membre de son équipe afin de passer le relai et réussir à marquer un point.
- Le 2eme est un mélange de trois petits jeux : le frisbee ; le jeu de flèches et le jeu de la boule (réussir à rentrer la balle dans le cercle)
- Accompagnés de deux tours du collège.

> Il y a eu un bel esprit d'équipe mais également de compétition. Les jeunes ont adoré cet après-midi et en sont ressortis épuisés physiquement.

# LUNDI 18 JUILLET

Allez hop c'est parti pour la troisième et avant dernière semaine du stage. Nous avons débuté par l'information thérapeutique sur le thème de : « J'ai des limitations mais aussi des capacités physiques ».

Les limitations : Qu'est ce qui peut vous limiter ? La spasticité, la force, l'équilibre

Les capacités physiques : Se déplacer, évoluer

Qu'est-ce qu'une activité physique ? C'est le fait de bouger son corps (1h/jour). Exemple : Jardiner, faire le ménage

Qu'est-ce qu'un sport ? C'est codifier, il y a des règles (2 à 3fois/ semaine). Exemple : le foot.

Nous avons ensuite réalisé un petit jeu d'image avec différentes activités physiques et sportives. 2 cartes par jeunes et chacun doit déterminer s'il s'agit d'un sport ou d'une activité physique.

La matinée s'est poursuivie par notre petit réveil musculaire pendant lequel nous avons réalisé un petit jeu « 1.2.3, Soleil », suivi du renforcement musculaire avec une répétition de 3 séries, avec comme exercices : la presse, le stepper, le moyen fessier, le Quadri.

L'après-midi a repris avec un « Entraînement à la marche ». L'activité avait pour but de se rendre en 20 secondes à un point, d'y poser une base et de revenir au point de départ en 20 secondes également. Puis faire le plus d'aller-retour dans un temps donné.

Les jeunes ont été divisé en 2 groupes. Un groupe a réussi à marcher 25 minutes, le deuxième 30 minutes et le dernier 40 minutes. Ils sont allés au bout de leurs efforts, avec une très bonne mentalité dans l'ensemble du groupe.

> L'après-midi a été épuisant, des petites douleurs chez certains mais tous fiers de ce qu'ils ont réussi à accomplir.

# MARDI 19 JUILLET

Le thème de l'information thérapeutique était le même que celui de la vieille avec le deuxième groupe de jeunes.

Et hop, hop, hop c'est parti pour l'activité physique :

- Le jeu de passe avec la balle invisible,
- Le jeu de la citadelle : le but est de réussir à récupérer des bases dans l'équipe adverse sans se faire toucher et aller en prison. Mais également de protéger sa citadelle des autres joueurs, ainsi ne pas oublier de libérer son équipe en prison.

> Matinée appréciée par l'ensemble du groupe, mais quelques difficultés rencontrées lors du deuxième jeu. Les jeunes l'ont trouvé difficile et n'avaient pas assimilé les règles correctement. L'esprit compétiteur et d'équipe était en rendez-vous.

En avant cet après-midi pour le petit « Circuit training » : répétitions de 4 exercices en 5 tours, avec 30sec de travail/30sec de repos. Nous avons gardé les mêmes exercices que les autres fois : assis/debout, japan test, mointain climber, va et vient.

Comme à chaque fin de circuit training, une session d'étirements et temps de relaxation pour les jeunes qui ont apprécié ce moment.

# MERCREDI 20 JUILLET

Nous avons commencé la journée par chauffer le corps avec 2 tours du collège en marche normale, puis une série d'exercices proposés par chacun, et tout cela en musique bien sûr pour se motiver encore plus.

Après le petit échauffement, nous avons débuté le renfoncement musculaire, on ne lâche rien et on continue de faire travailler les muscles. Nous avons gardé les mêmes exercices que les fois précédentes (la presse, le stepper, moyen fessier, quadri).

Qui dit mercredi, dit petite sortie en extérieur. Et aujourd'hui nous sommes partis au grand centre commercial de Carré Sénart. Nous y avons réalisé un jeu de piste.

Nous devions nous rendre, à l'aide d'un plan et en respectant des numéros, devant chaque magasin et faire une photo. Les jeunes ont réalisé environ 3kms de marche cet après-midi là avec utilisation des escalators et des tapis.

On dit « après l'effort, le réconfort », alors go pour une petite pause goûter au « Mcdonald's »

> Les jeunes ont adoré cette sortie, tous ont très bien marché tout le long et ont rien lâché.

# JEUDI 21 JUILLET

La fin de la troisième semaine approche à grand pas, et comme chaque début de journée nous avons débuté par un petit échauffement avec balle invisible sur terrain de basket en extérieur (meilleurs déplacements et plus d'espace).

Nous avons poursuivi avec le jeu de la « Thèque » : 2 tours par équipe.

Très bonne dynamique tout le long.

L'après-midi, nous sommes repartis pour un circuit training, avec 5 séries de 4 exercices :

- Le papillon,
- Le gainage,
- Debout avec un poids dans la main (travail le biceps),
- Un changement de position : 4 pattes, avancées de mains puis pompe et retour en petit lapin.

Puis nous avons repris avec 3 séries, par des étirements adaptés et un temps de relaxation.

> Les jeunes ont ressenti une bonne fatigue en fin d'après-midi.

# VENDREDI 22 JUILLET

Dernier jour de la troisième semaine avec de la fatigue pour certains mais une motivation toujours présente. Alors aujourd'hui nous avons décidé de partir au parc de Villenoy pour une marche à un rythme normal pendant 10/15 minutes.

Par la suite; nous avons séparé le groupe en deux pour une marche en équipe pendant un temps défini.

# LUNDI 25 JUILLET

Mais dit donc c'est parti pour la dernière semaine du séjour, c'est passé à une vitesse folle !!

La matinée a commencé par le renforcement musculaire.

Alors aujourd'hui nous sommes repartis à l'endroit du premier jour, en forêt afin de réaliser un périmètre de marche pour l'ensemble du groupe.
1 tour du circuit donné = 1km réalisé.

# MARDI 26 JUILLET

Le thème du jour de l'information thérapeutique était « Que faire comme sport adapté à vous ? ». Une discussion ouverte a alors commencé autour de ce sujet, chacun a pu indiquer quel sport il aimerait pouvoir faire ou qu'il fait déjà.

Puis nous sommes partis pour réaliser une activité physique. Nous avons commencé par ce fameux jeu de passe de la balle invisible, puis une balle au prisonnier. Nous avons également réalisé 3 manches.

> Une chouette activité avec une bonne dynamique et un esprit compétiteur toujours présent sur cette dernière semaine.

L'après-midi, let's go pour l'avant dernier « Circuit training » du séjour.

Et aujourd'hui nous avons fait 4 exercices de 7 répétitions :

- Les squats,
- Montain climber,
- Pompe,
- Step (monter/descendre).

Les jeunes étaient repartis en 3 groupes de 3 pour réaliser le plus de tours en 15 minutes.

Nous avons terminé cet après-midi par un temps de relaxation.

# MERCREDI 27 JUILLET

Dernier mercredi du séjour, alors départ du CRF Ellen Poidatz à 11h pour aller pique-niquer près de l'activité de l'après-midi. Un moment et un environnement très sympa pour manger tous ensemble.

Après manger, nous avons réalisé un petit jeu de frisbee. Une petite activité très sympa où la bonne humeur et les fous rires étaient présents.

La journée s'est poursuivie par un petit, ou plutôt un grand, labyrinthe dans de champs de maïs. Et c'est parti pour se perdre !

Dans le labyrinthe, nous avions 6 étapes de jeux de bois à réaliser, puis arrivé à la dernière, un mini-labyrinthe dans le grand où nous devions identifier des indices pour retrouver le code de la porte pour réussir à sortir, chose que nous avons réussi avec succès !

# JEUDI 28 JUILLET

Avant dernier jour avant la fin du séjour avec une information thérapeutique en groupe afin de faire un récapitulatif sur les 2 semaines qui vont suivre en visio, leur donner l'organisation, l'heure des rendez-vous.

Par la suite, place au renforcement musculaire, avec pour commencer 3 tours du collège. Puis une série de 20 squats, 20 moyens fessiers sur chaque jambe, 20 répétitions de lever de jambes en position quatre pattes, 20 répétitions de montain climber et pour finir 20 répétitions de step (monter/descendre).

Nous avons poursuivi l'après-midi par le dernier circuit training du séjour et par une balle au prisonnier. Le circuit training a été intense, chacun s'est donné à fond malgré la fatigue des 4 semaines.

Le groupe s'est ensuite divisé en 2 pour faire 2 équipes pour la balle au prisonnier. Un bel esprit d'équipe et de compétition, rempli de rire et stress, surtout pour ceux qui se rendaient en prison durant la partie.

Pour la dernière soirée, nous sommes partis au bowling, près du centre. Une soirée plus qu'agréable, appréciée de tous. Encore une bonne partie de rigolade et de concentration lors des lancers.

# VENDREDI 29 JUILLET

Pour cette dernière journée du séjour tous ensemble, nous avions décidé de ramener des croissants et des pains au chocolats pour un bon réveil. Durant ce petit-déjeuner ,nous avons fait un petit tour de table afin que chacun donne un mot sur le séjour, de ce qu'il en a pensé.

Ensuite, nous sommes partis pour le dernier renforcement musculaire avec les mêmes exercices que les fois précédentes. Chacun a donné ses dernières forces pour ce renforcement.

Place à l'après-midi où nous nous sommes tous retrouvés pour un Biathlon collectif !!

Rappelez-vous, les parents étaient présents pour participer avec son enfant au biathlon. Nous vous avons dispersé en 2 équipes et Go, go, go vous êtes partis pour plusieurs jeux accompagnés des tours du collège. Vous avez alors pu vous rendre compte des efforts que vos enfants avaient fournis durant ce séjour, des évolutions de chacun d'entre eux durant ces 4 semaines.

Nous tenions à tous vous remercier d'avoir accepté de réaliser ce séjour à nos côtés !

# FÉLICITATIONS !

Vous venez de participer avec succès au 3ème stage de **rééducation intensive** Activ'Marche. Ce stage conclu votre parcours rééducatif à la suite de la chirurgie multi-étagée dont vous avez bénéficié.

Activ'Marche est un séjour de rééducation intensive **innovant**, complémentaire de la rééducation post-opératoire immédiate, destiné aux jeunes atteints de paralysie cérébrale opérés il y a au moins 9 mois. Il a été développé par le Pôle Recherche et Innovation et le CRF Ellen Poidatz.

Ce stage propose 4 semaines de rééducation intensive sur le site du CRF Ellen Poidatz suivies de 2 semaines d'auto-rééducation à domicile.

Les techniques mises en œuvre par notre équipe pluridisciplinaire spécialisée s'appuient sur les r**ecommandations scientifiques internationales.**

Activ'Marche est :

- Fonctionnel : centré sur l'objectif d'améliorer la fonction de marche
- Personnalisé : les exercices sont adaptés aux besoins des enfants et à leurs capacités grâce à des bilans spécifiques
- Intensif : chaque enfant profite de plusieurs heures de rééducation par jour avec des activités collectives ludiques

Activ'Marche fait l'objet d'une recherche clinique rigoureuse qui va permettre d'en évaluer les effets et d'identifier d'éventuelles pistes d'amélioration.

Centre de Rééducation Fonctionnelle
ELLEN POIDATZ

Pôle Recherche et Innovation
ELLEN POIDATZ