

## ACCOMPAGNEMENT DES PATIENTS CARDIAQUES ET INITIATIONS AUX GESTES QUI SAUVENT

### ACCOMPAGNER LES CARDIAQUES EN PHASE DE RÉADAPTATION

Depuis plus de 10 ans, la Fédération Française de Cardiologie (FFC) a créé les Clubs « cœur et Santé » afin d'encourager les patients atteints d'affection cardiovasculaire à maintenir une activité physique. Ces associations, qui sont plus de 200 en France, ont pour vocation première d'accompagner les cardiaques lors de leur phase de réadaptation. Toute personne qui veut reprendre une activité à faible coût, accompagnée d'animateurs sport-santé et/ou qui s'interroge sur ses problèmes cardiovasculaires ainsi que son traitement. Une évaluation initiale des adhérents est effectuée chaque année par un(e) moniteur(trice) agréé(e) en santé. Les cardiologues peuvent également rejoindre les associations en devenant référent. De nombreuses activités encadrées et adaptées sont proposées afin d'éviter une lassitude des participants (marche, séances de gymnastique, aquagym, endurance, vélo, etc.). Ces activités sont animées par des spécialistes : kinés, infirmiers, professeurs d'éducation physique et sportive, maîtres nageurs, etc.

### MAINTENIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

L'association de cardiologie Val de Rhône, qui compte aujourd'hui 16 clubs avec 1 500 adhérents, a mis en place des partenariats entre autres avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre et le Club Alpin Français de Lyon. Depuis 1995, 250 personnes ont pu randonner et progresser en moyenne et haute montagne. Judicieusement dosées et régulièrement adaptées, ces diverses activités vont permettre : aux plus fragiles, de poursuivre une activité douce et attentionnée dans l'optique de maintenir leur autonomie et de retarder le stade de la dépendance ; aux plus vaillants, de maintenir une bonne aptitude physique, de retrouver leur autonomie en pleine nature, ayant en outre appris à gérer leur effort et compris l'intérêt de l'échauffement, de l'hydratation, de l'équilibre nutritionnel et de leur traitement. Une sorte d'autoéducation qui va se faire au fil du temps au contact des encadrants du Club.



**Fédération Française de cardiologie  
Val de Rhône**  
Ville Amie des Aînés depuis 2009  
Lyon (69)

### OBJECTIFS :

- Permettre aux séniors de reprendre, puis maintenir une activité physique douce, puis soutenue, dans les Clubs Cœur et Santé (5 sur la Métropole).
- Permettre aux actifs d'apprendre les gestes qui sauvent.
- Permettre aux personnes d'échanger librement avec des médecins retraités sur leurs maladies, leurs traitements, leurs inquiétudes.

### PRATIQUE :

- Mettre en place un programme d'activités physiques de réadaptation pour les personnes cardiaques.
- Organiser des conférences et des séances d'initiations aux gestes qui sauvent.
- Coût : activités physiques : 200€/an

## CONFÉRENCES ET INITIATION AUX GESTES QUI SAUVENT

En plus des activités, des après-midi conférence-débat peuvent être organisés au sein du siège local à Lyon ou dans d'autres villes de la région (Saint-Étienne, Bourg-en-Bresse, etc.). L'association organise également des séances d'initiation aux gestes qui sauvent. Environ 1000 personnes par an y participent (entreprises, lycées, communes, etc.). Les conférences et initiations sont délivrées gratuitement mais la participation régulière implique l'adhésion à l'association pour un coût de 15€ par an. Les Clubs cœur et Santé sont pérennes et susceptibles d'évolution pour répondre à une demande accrue ou diversifiée.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Lyon, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)