

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

Directeur de projet Nicolas TORDI
Directeur de l'EPSI Laurent MOUROT
Professeur Daniele PERES

Étudiantes Master 2
Amanda MAGALHÃES DEMARTINO
Ingrid Giuliana ULLOA GUTIERREZ

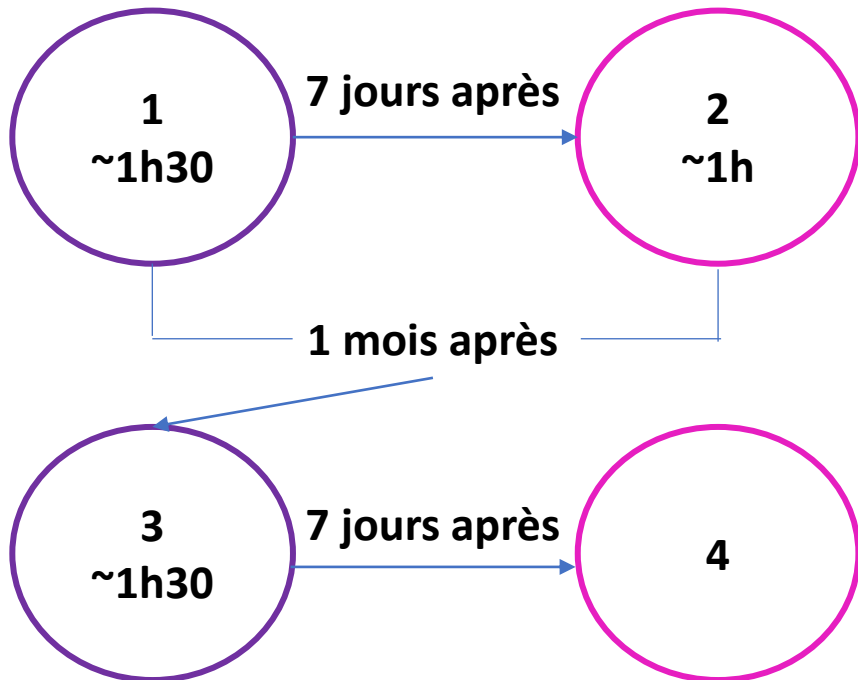
LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

Objectif :

**Evaluer les effets de l'activité marche sur la sante (aspects cardiovasculaire et musculaires)
des personnes de plus de 50 ans.**

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

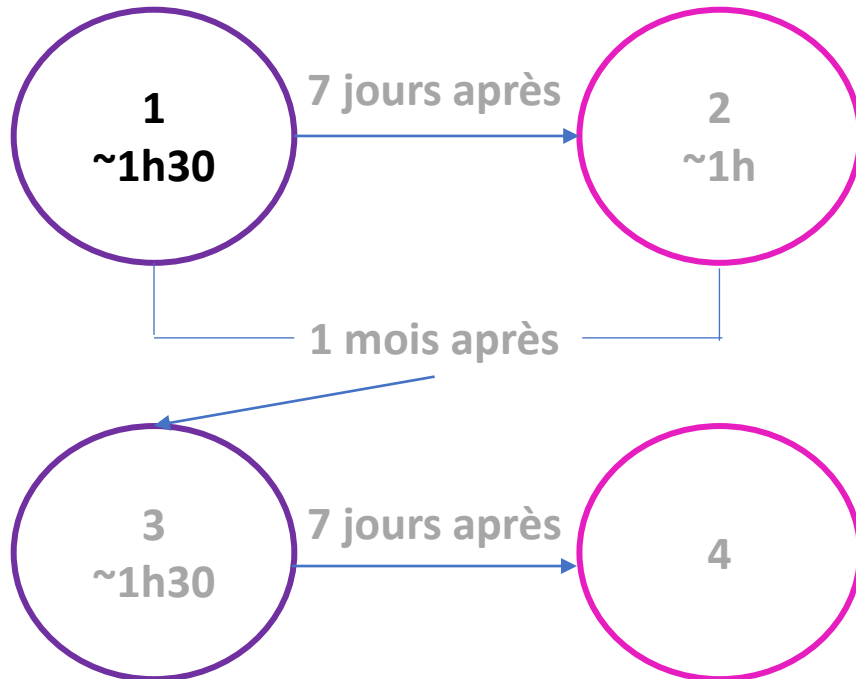
LES ÉVALUATIONS



Niveau d'activité physique + FC	Actigraph + Polar
Vitesse de l'onde de pouls	Complior
Force (maximum et vitesse)	Leg Extension
Capacité Cardiorespiratoire	TM6

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



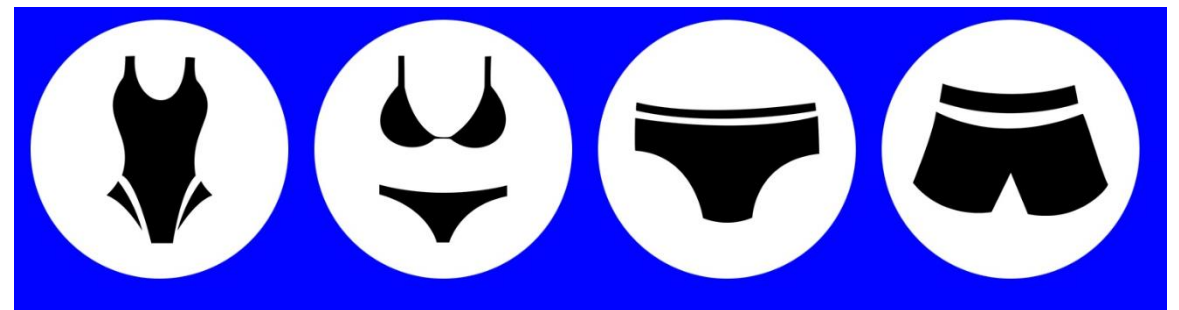
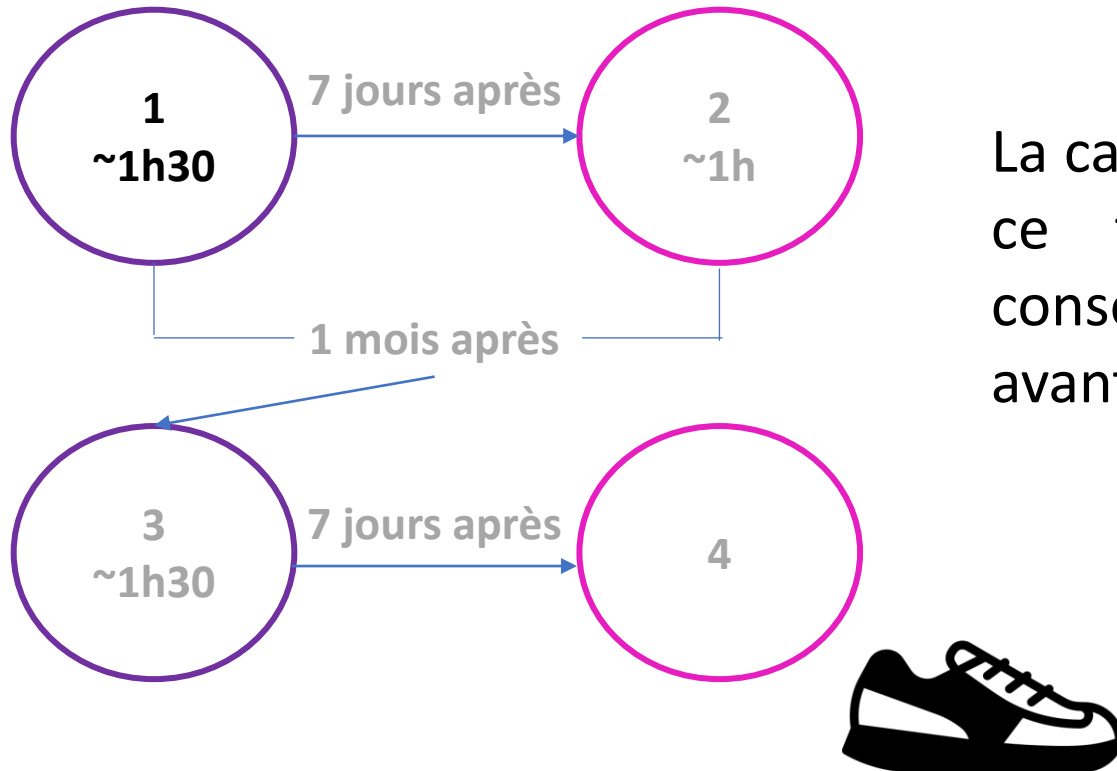
- ✓ Fiche de suivi
- ✓ Rigidité artérielle
- ✓ Niveau d'activité physique
- ✓ Familiarisation avec la Marche Nordique
- ✓ Force
- ✓ Capacité cardiorespiratoire

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

RECOMMANDATIONS

Nous vous enverrons un e-mail avec les recommandations au moment où nous programmons les évaluations.

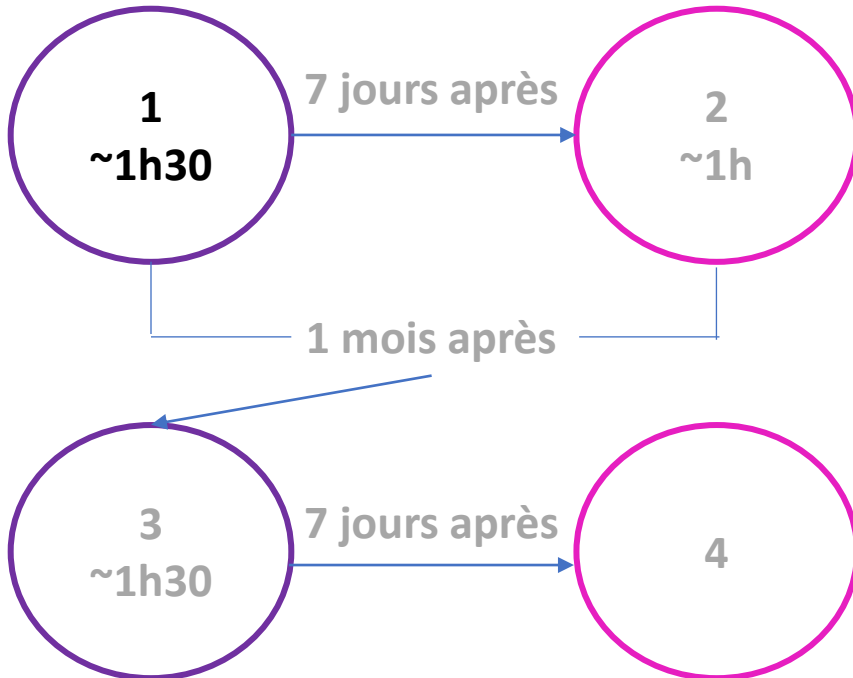
La caféine, l'alcool, le tabac affectent les résultats de ce test. Nous vous demandons d'éviter la consommation de ces substances au moins 2 heures avant réaliser le test.



Apporter des vêtements appropriés qui permettront le placement des capteurs sur l'aine

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS

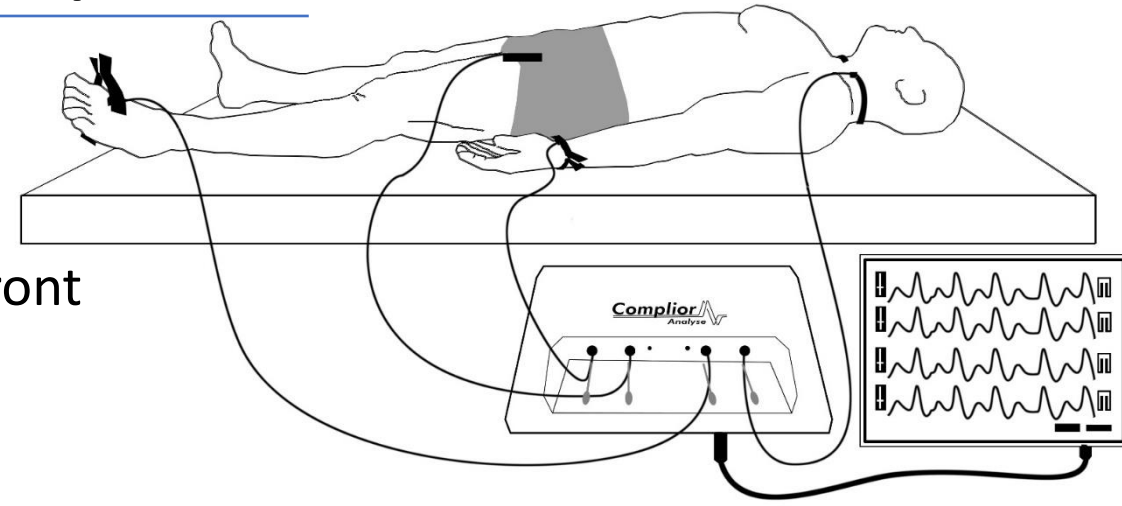


La rigidité artérielle - prédicteur indépendant de morbidité-mortalité cardiovasculaire.

Vitesse de l'onde de pouls

Les capteurs seront posés sur:

- ✓ le cou
- ✓ l'aine
- ✓ le cou-du-pied
- ✓ le poignet

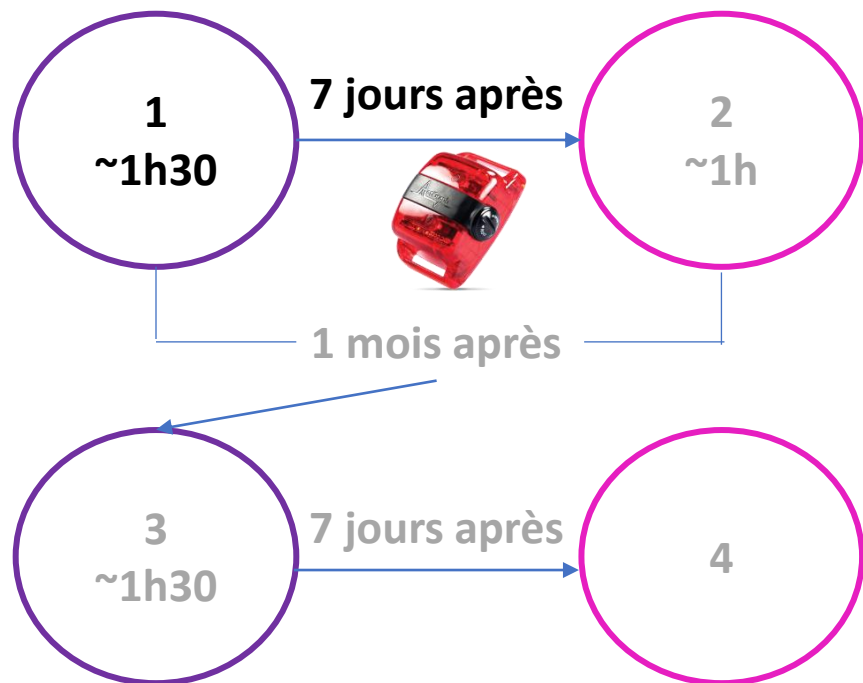


Position allongée pendant 15 min

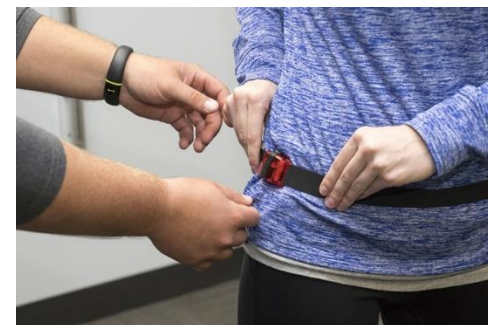


LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



Niveau d'activité physique + FC



7 jours d'utilisation

MODE D'EMPLOI DE L'ACTIGRAPH

Pendant 7 jours chaque jour vous utiliserez Actigraph en le portant à la taille.

Il faut retirer l'appareil lorsque vous prenez une douche et pendant que vous dormez.

Il faut enregistrer à chaque fois que vous retirez l'appareil.

Chaque fois que vous **faites du sport**, vous devez également utiliser le **moniteur de fréquence cardiaque**.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter : sylvia.poisson@univ-fcomte.fr

HORAIRES ET L'ACTIVITÉS

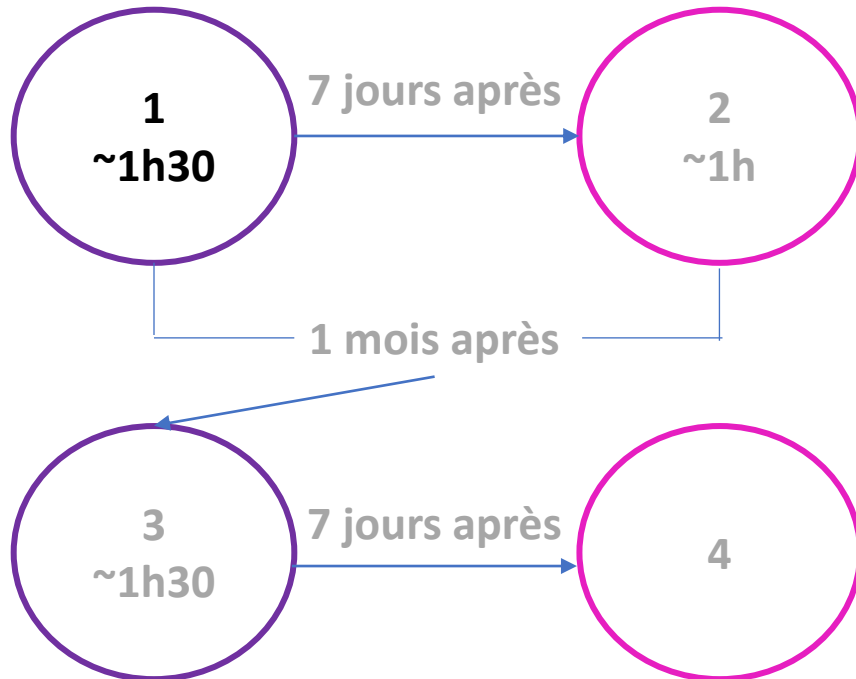
Chaque jour, prenez des notes générales sur vos activités, par exemple : 7h -7h30 j'ai retiré l'appareil ; 8h-11h j'étais au travail ; 12:00 j'ai déjeuné; 16h j'ai fait du sport - j'ai marché 1h ; 22h je me suis couché(e).

PREMIER JOUR : ____/____

LE MATIN	
L'APRES MIDI	
LE SOIR	

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

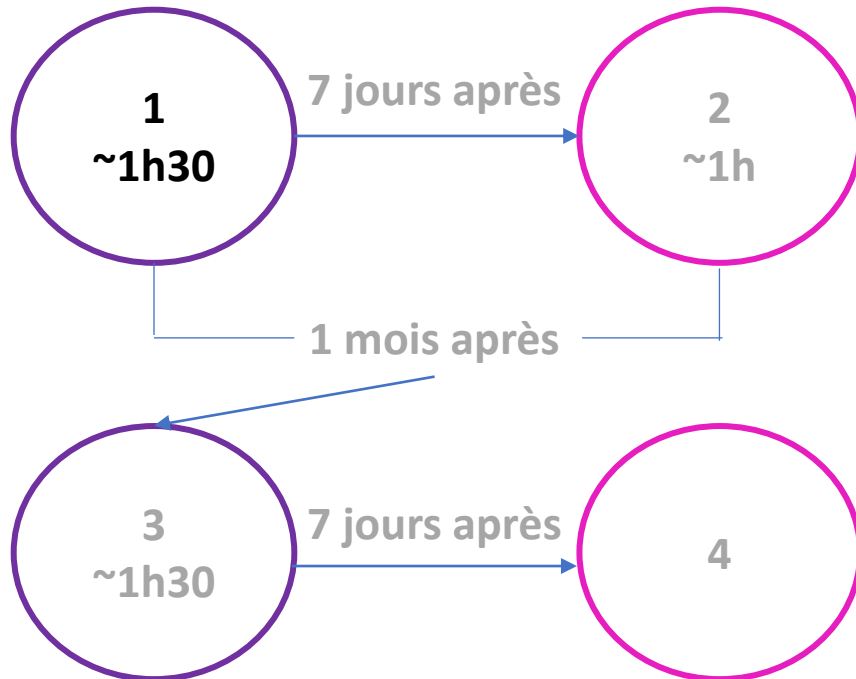
LES ÉVALUATIONS



10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



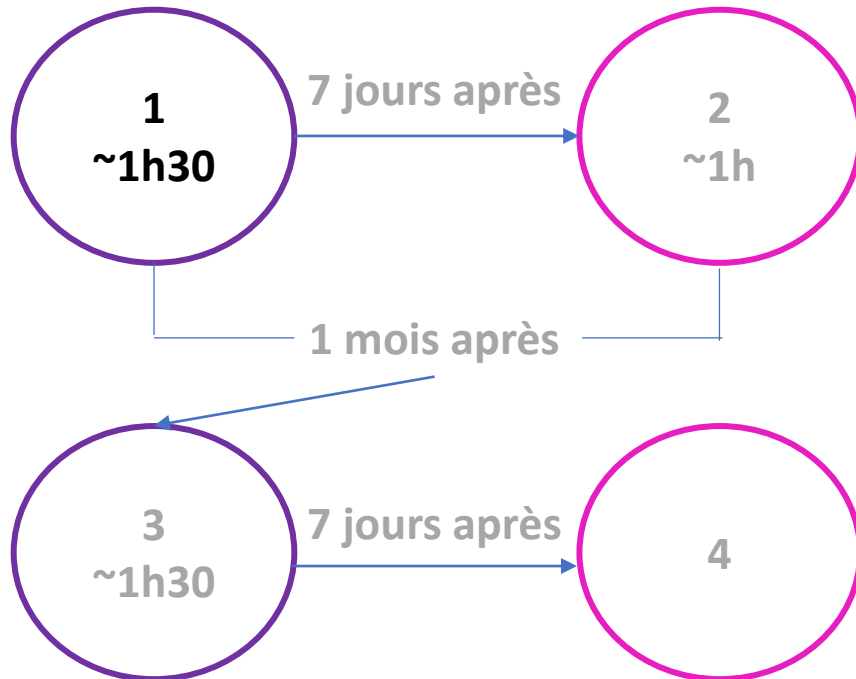
Force (maximum et vitesse) Leg Extension



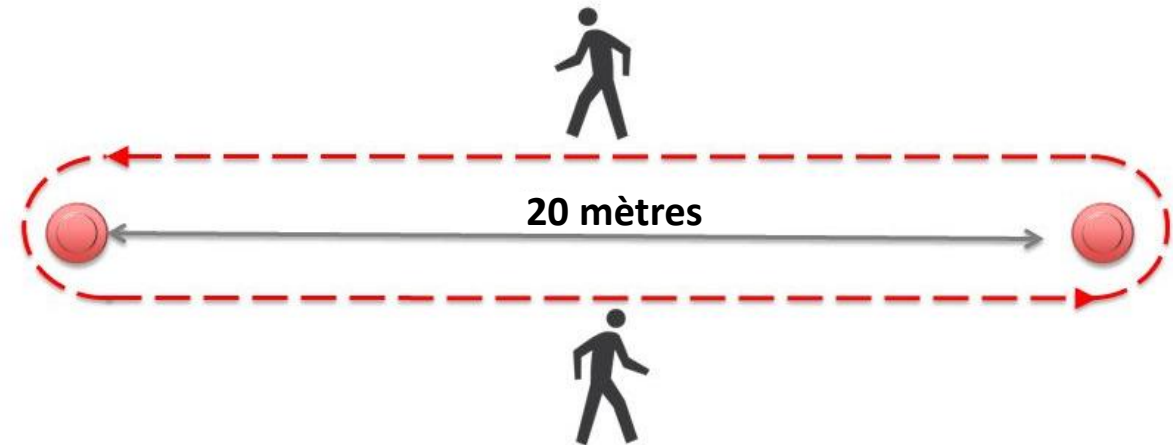
10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



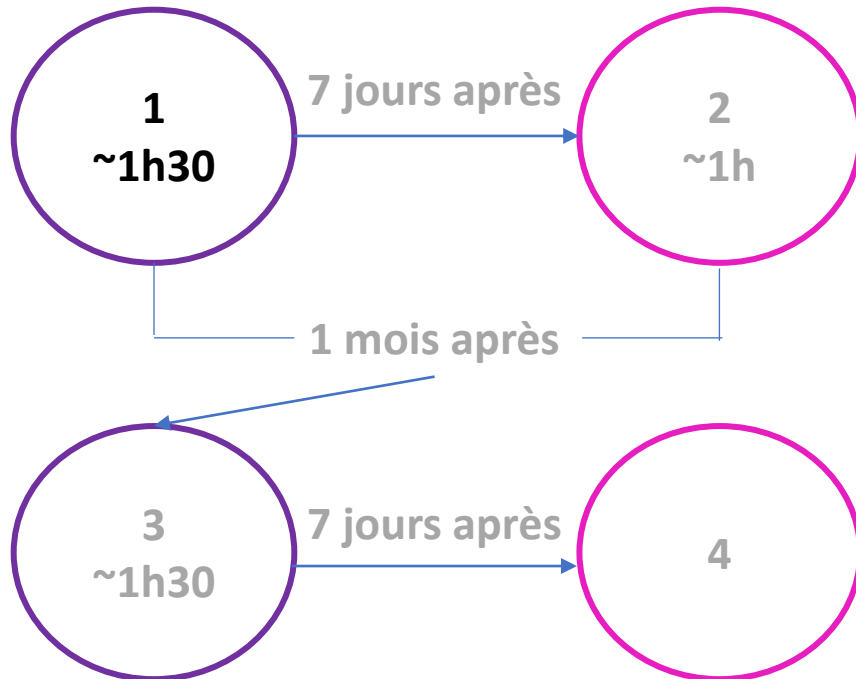
Capacité Cardiorespiratoire (Test de Marche de 6 minutes)



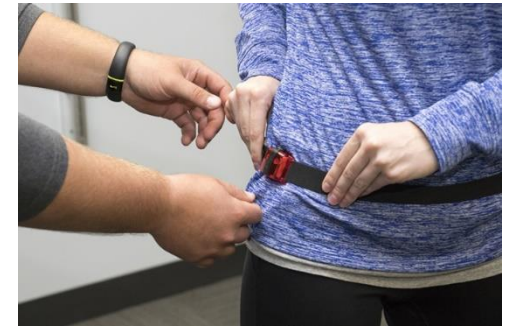
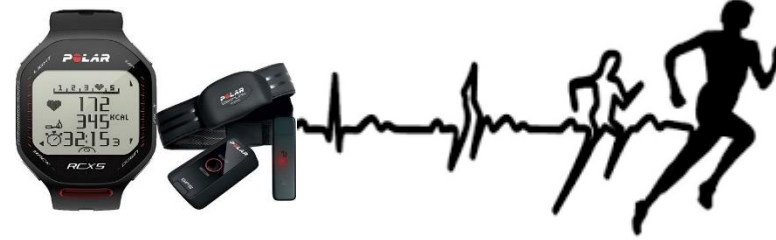
20 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



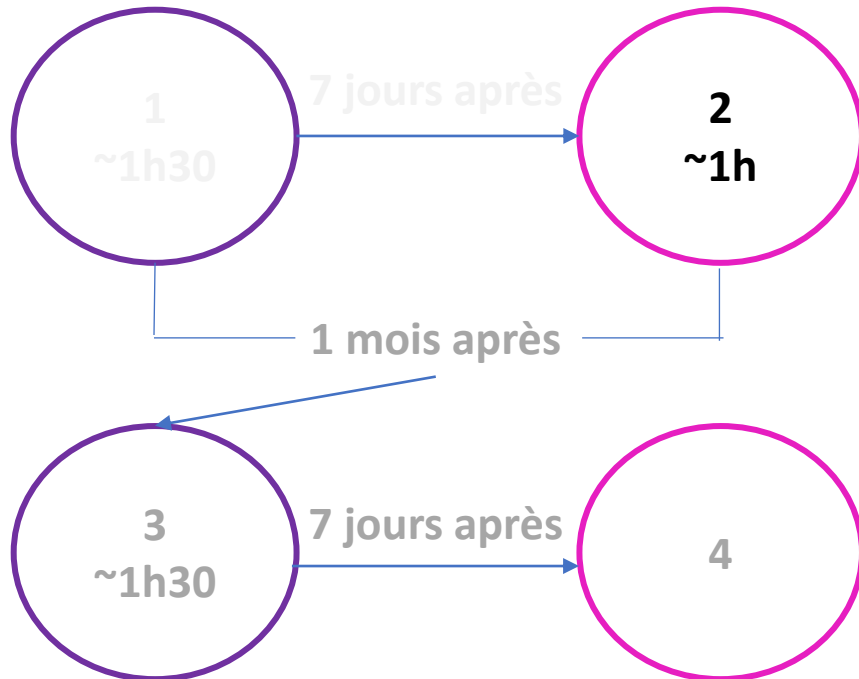
Niveau d'activité physique + FC



Retourner le matériel

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



Force (maximum et vitesse) Leg Extension



1 Foix

30 min après

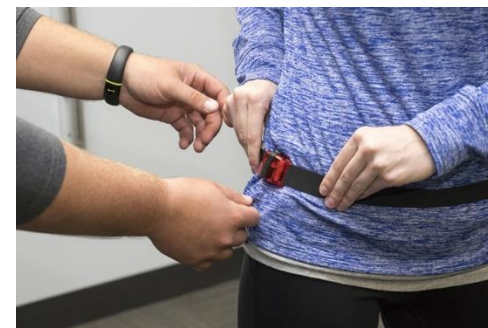
2 Foix

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



1 mois après



7 jours d'utilisation

Niveau d'activité physique + FC

MODE D'EMPLOI DE L'ACTIGRAPH

Pendant 7 jours chaque jour vous utiliserez Actigraph en le portant à la taille.

Il faut retirer l'appareil lorsque vous prenez une douche et pendant que vous dormez.

Il faut enregistrer à chaque fois que vous retirez l'appareil.

Chaque fois que vous **faites du sport**, vous devez également utiliser le **moniteur de fréquence cardiaque**.

Pour toutes questions, vous pouvez contacter : sylvia.poisson@univ-fcomte.fr

HORAIRES ET L'ACTIVITÉS

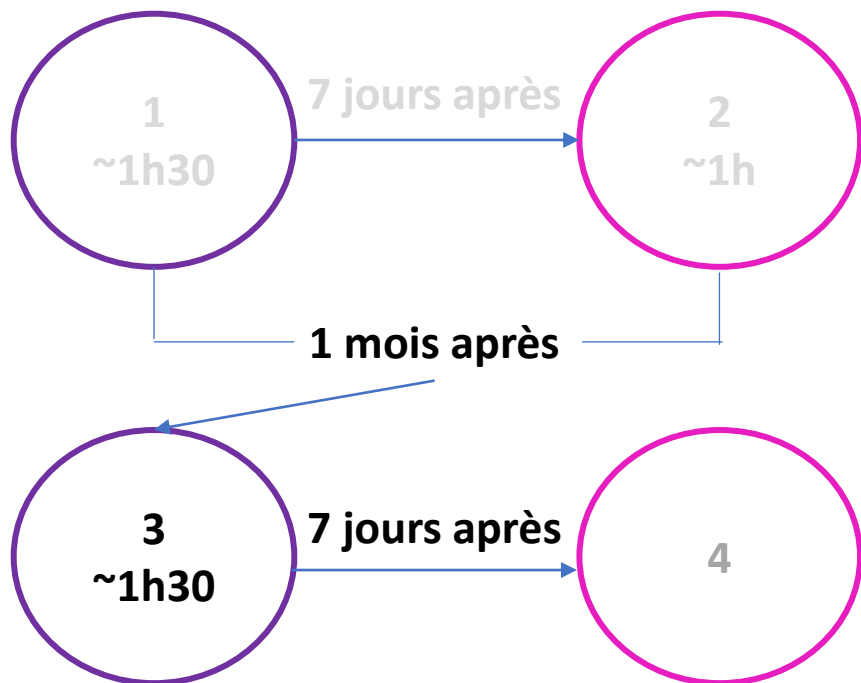
Chaque jour, prenez des notes générales sur vos activités, par exemple : 7h –7h30 j'ai retiré l'appareil ; 8h-11h j'étais au travail ; 12:00 j'ai déjeuné; 16h j'ai fait du sport - j'ai marché 1h ; 22h je me suis couché(e).

PREMIER JOUR : ____/____

LE MATIN	
L'APRES MIDI	
LE SOIR	

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

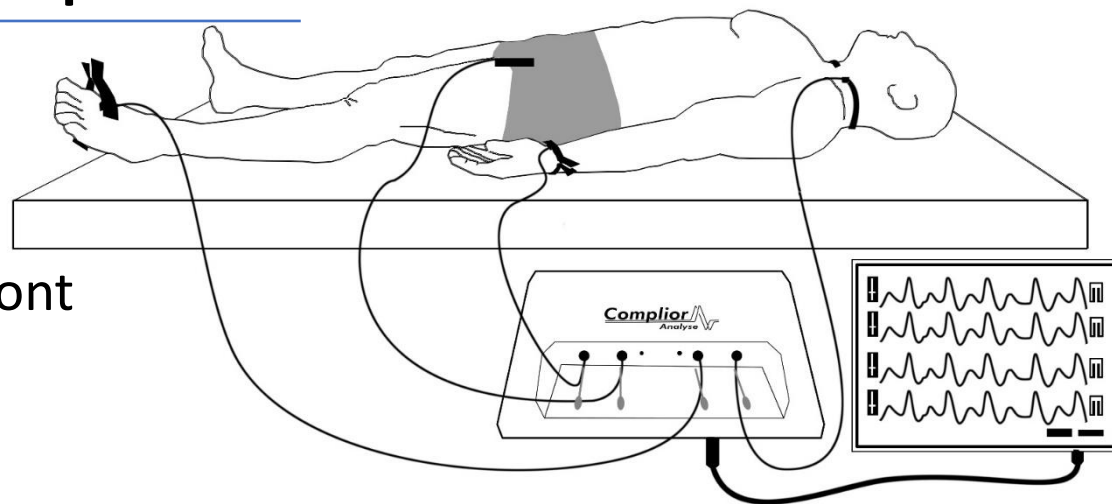
LES ÉVALUATIONS



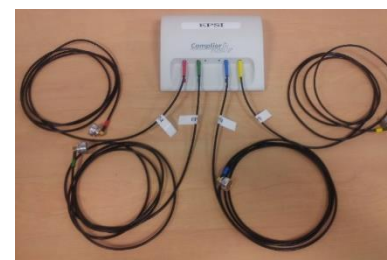
Vitesse de l'onde de pouls

Les capteurs seront posés sur:

- ✓ le cou
- ✓ l'aine
- ✓ le cou-du-pied
- ✓ le poignet

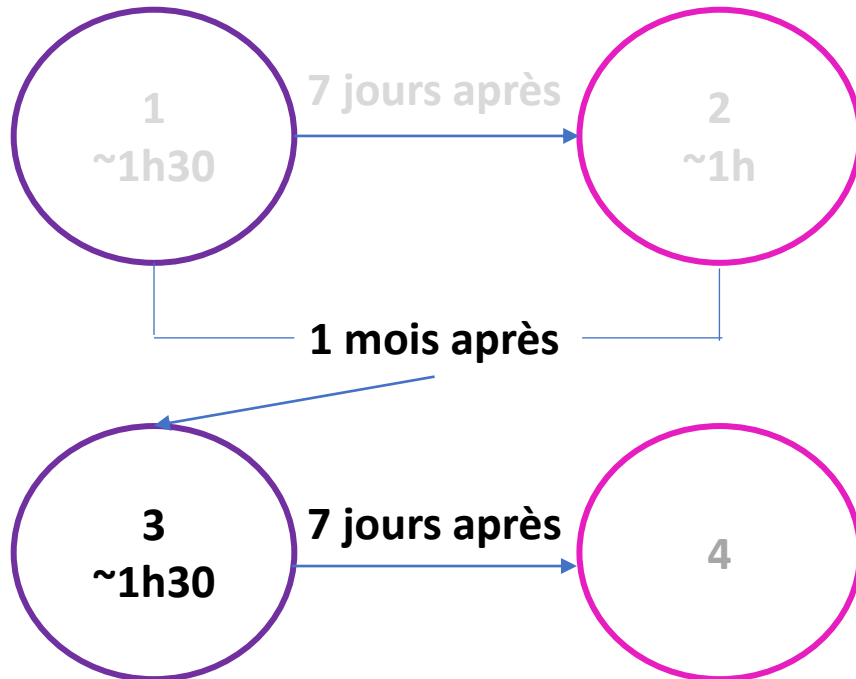


Position allongée pendant 15 min



LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

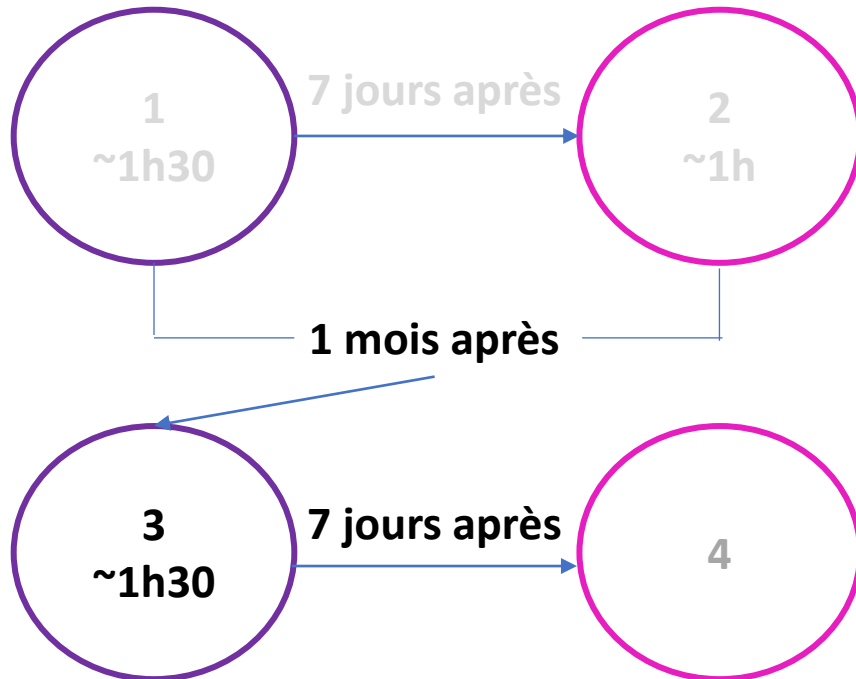
LES ÉVALUATIONS



10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



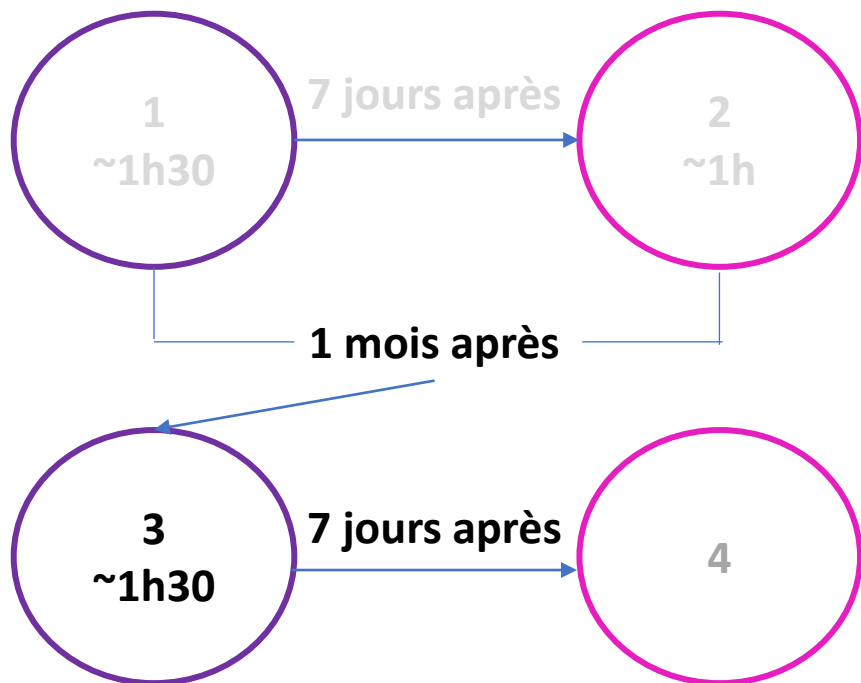
Force (maximum et vitesse) Leg Extension



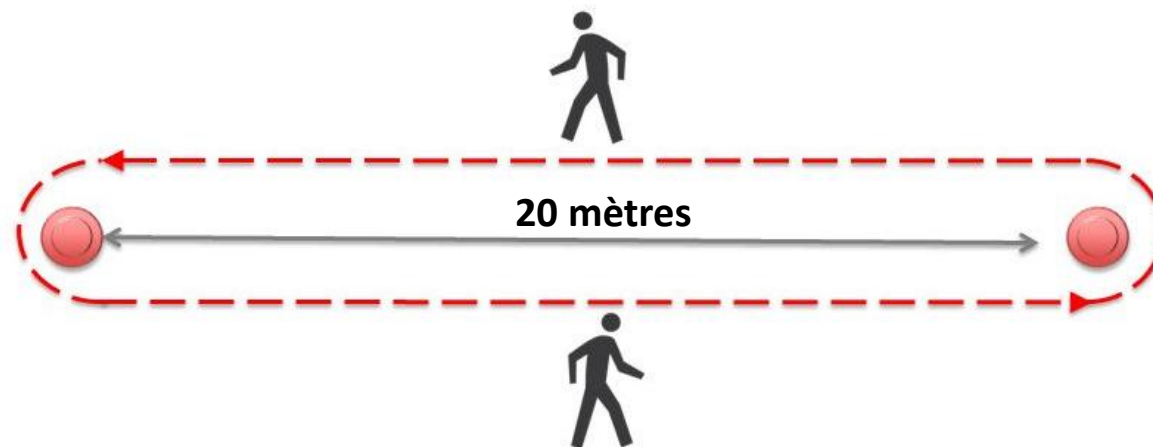
10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



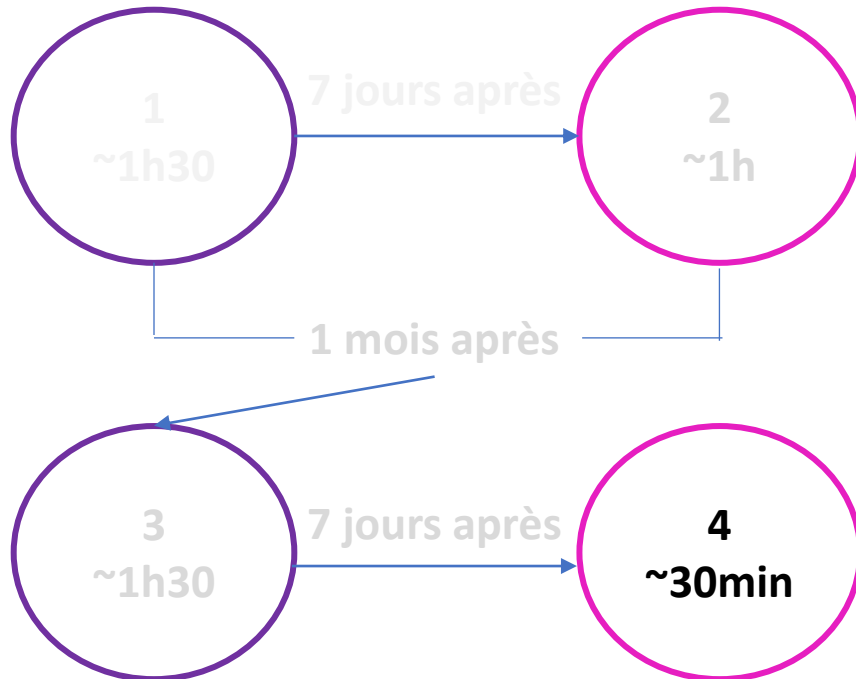
Capacité Cardiorespiratoire (Test de Marche de 6 minutes)



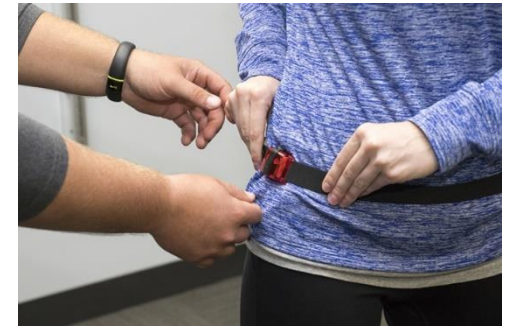
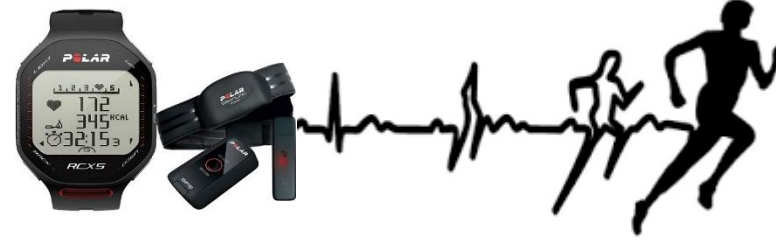
20 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



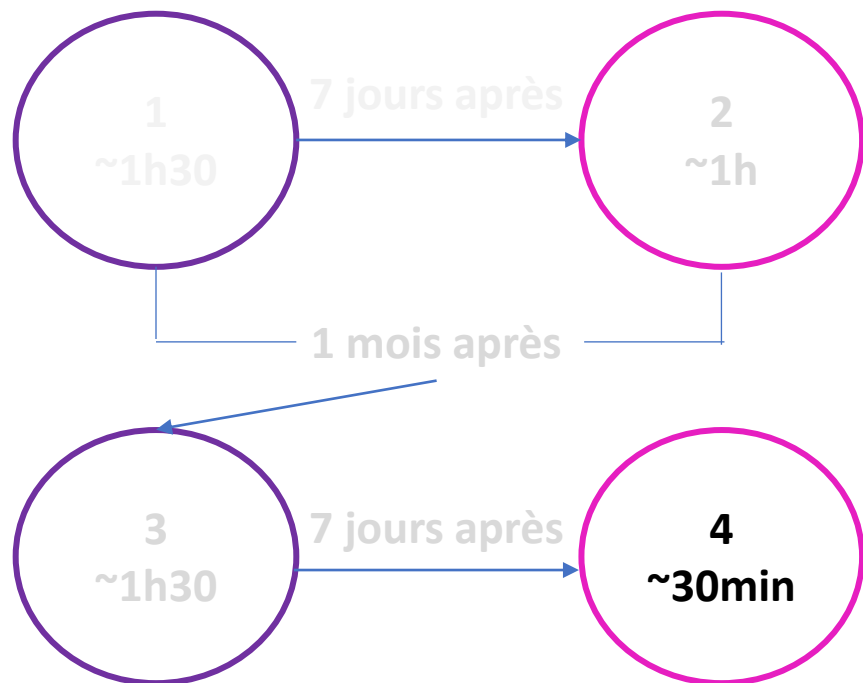
Niveau d'activité physique + FC



Retourner le matériel

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

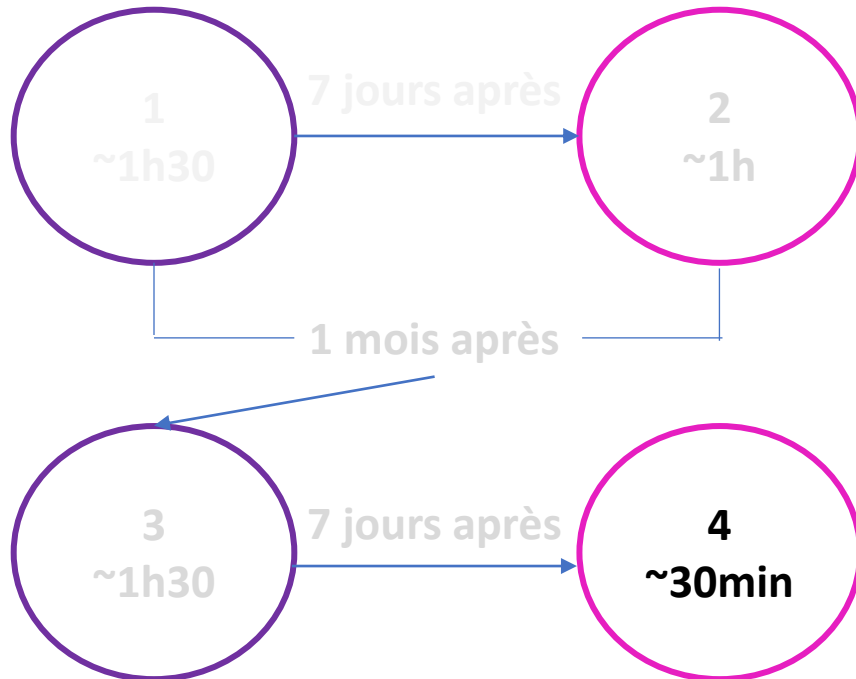
LES ÉVALUATIONS



10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

LES ÉVALUATIONS



Force (maximum et vitesse) Leg Extension



1 Foix

10 min

LE PROTOCOLE DE COLLECTE DE DONNÉES 2021

MERCI BEAUCOUP !

**AVEZ-VOUS DES
QUESTIONS?**

Directeur de projet Nicolas TORDI
Directeur de l'EPSI Laurent MOUROT
Professeur Daniele PERES

Étudiantes Master 2
Amanda MAGALHÃES DEMARTINO
Ingrid Giuliana ULLOA GUTIERREZ