

## Programme de boxe anglaise adaptée à un public atteint d'affections longues durée: quels résultats?

Le Paris Université Club a été créé en 1906 et est depuis devenu l'un des plus grands clubs omnisport français. C'est aussi l'un des plus innovants, car il fait partie des premiers à avoir proposé au public du sport santé. Le Sport Santé Bien être a pour objectif d'aider les personnes ayant des besoins spécifiques à reprendre ou à continuer la pratique d'une activité physique régulière, à retrouver une cohésion sociale, et à améliorer leur état de santé sur le plan physiologique, musculaire et cardiovasculaire.

### INTRODUCTION

**Les affections longues durées** désignent des maladies nécessitant un suivi médical pendant au moins 6 mois. 3 grandes catégories d'ALD sont plus représentées que d'autres : les affections cardio vasculaires, les tumeurs/cancer, et le diabète (*données CNAMTS*). La pratique physique des ces personnes doit être adaptée à leurs besoins et objectifs, afin d'améliorer leur condition physique. C'est ce que propose la section Sport Santé du PUC. **La boxe anglaise** fait partie des activités proposées. En effet, c'est une APS complète qui travaille à la fois l'aspect musculaire, cardiorespiratoire, le gainage des abdominaux, la coordination. Des effets positifs d'un programme de boxe ont été observé chez des personnes souffrant de parkinson<sup>1</sup>, de cancer<sup>2</sup>, et d'obésité<sup>3</sup>. Mais trop peu de données existent sur la quantification de ces améliorations, notamment dans le cas d'une prise en charge multi pathologique.

Ceci est une étude de faisabilité exploratoire, afin de vérifier si l'intervention proposée au sein du PUC est légitime pour ce type de public. Le but est par la suite de pouvoir orienter au mieux les personnes atteintes d'affections longues durées dans le choix d'une activité répondant à leur besoins.

### PROBLEMATIQUE

**La boxe anglaise adaptée pour un public souffrant d'ALD multiples permet elle d'améliorer leur condition physique ?**

### PARTICIPANTS

12 adhérents: 8 femmes et 4 hommes  
Moyenne d'âge: 42 ans  
Pathologies: surpoids/obésité, arthrose, diabète, drépanocytose, hypertension, asthme

### MATERIELS ET METHODES



Programme
Prise en charge sur 3 mois, à raison de 2 séances de boxe/sem de 1h30 à 2h, composée d'un échauffement, travail technique de boxe, renforcement abdominal et cardio, puis étirement/retour au calme.
Evaluation des capacités physiques en pré et post test
<b>Capacité fonctionnelle :</b> Test de Marche de 6 min (Dist)
<b>Test de la force</b> -membres supérieurs : lancé de poids (FMS) -membres inférieurs : relevé de chaise (FMI)
<b>Test de souplesse</b> -membres supérieurs : souplesse des épaules (SMS) -membres inférieurs : Sit and Reach test (SMI)
<b>Test d'équilibre :</b> Test du flamand rose (ED/EQ)

### RESULTATS

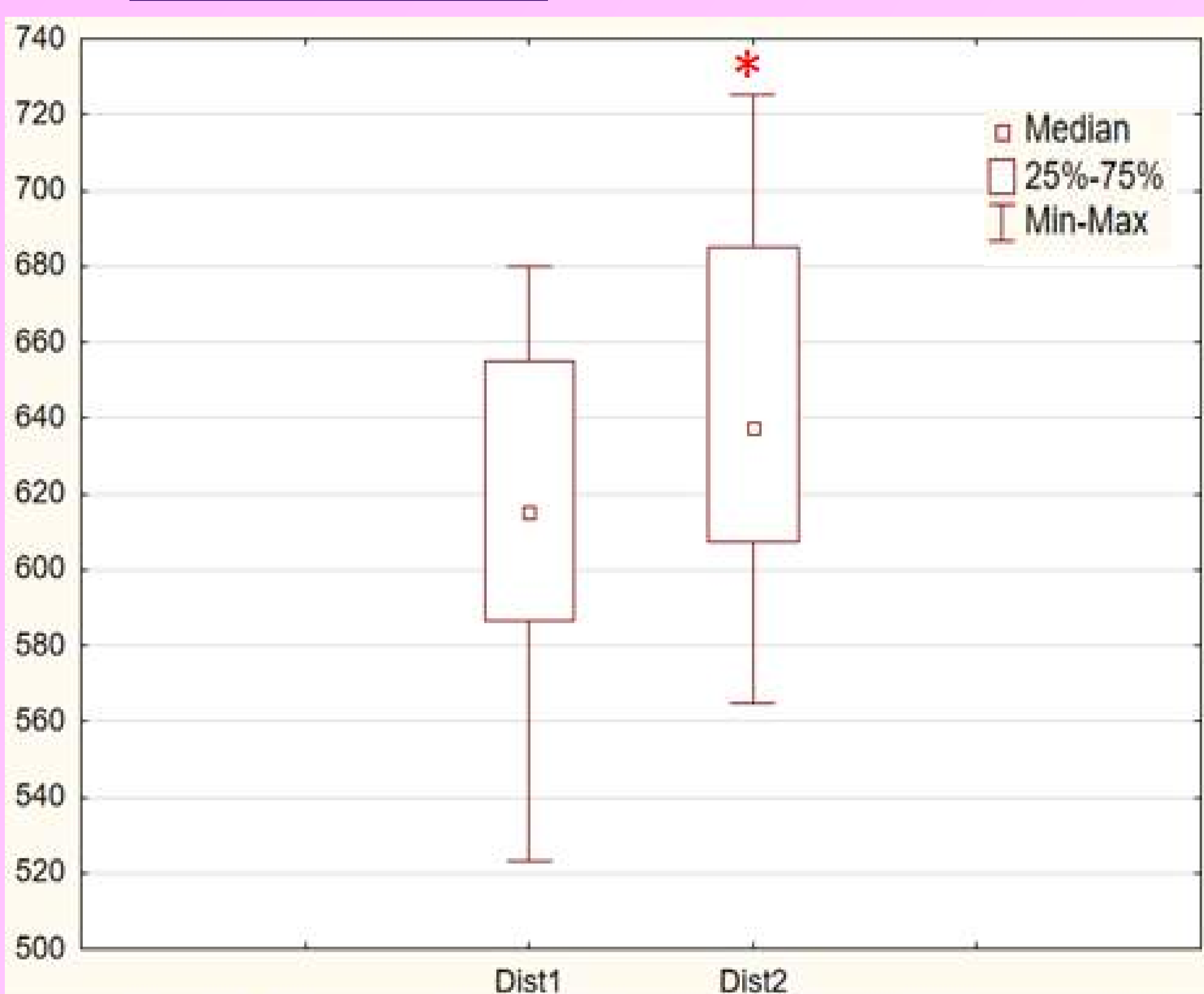


Figure 1 Valeurs de la médiane, écart interquartile, minimum et maximum lors du TDM6 en pré et post test.  $p < 0.05$  \*

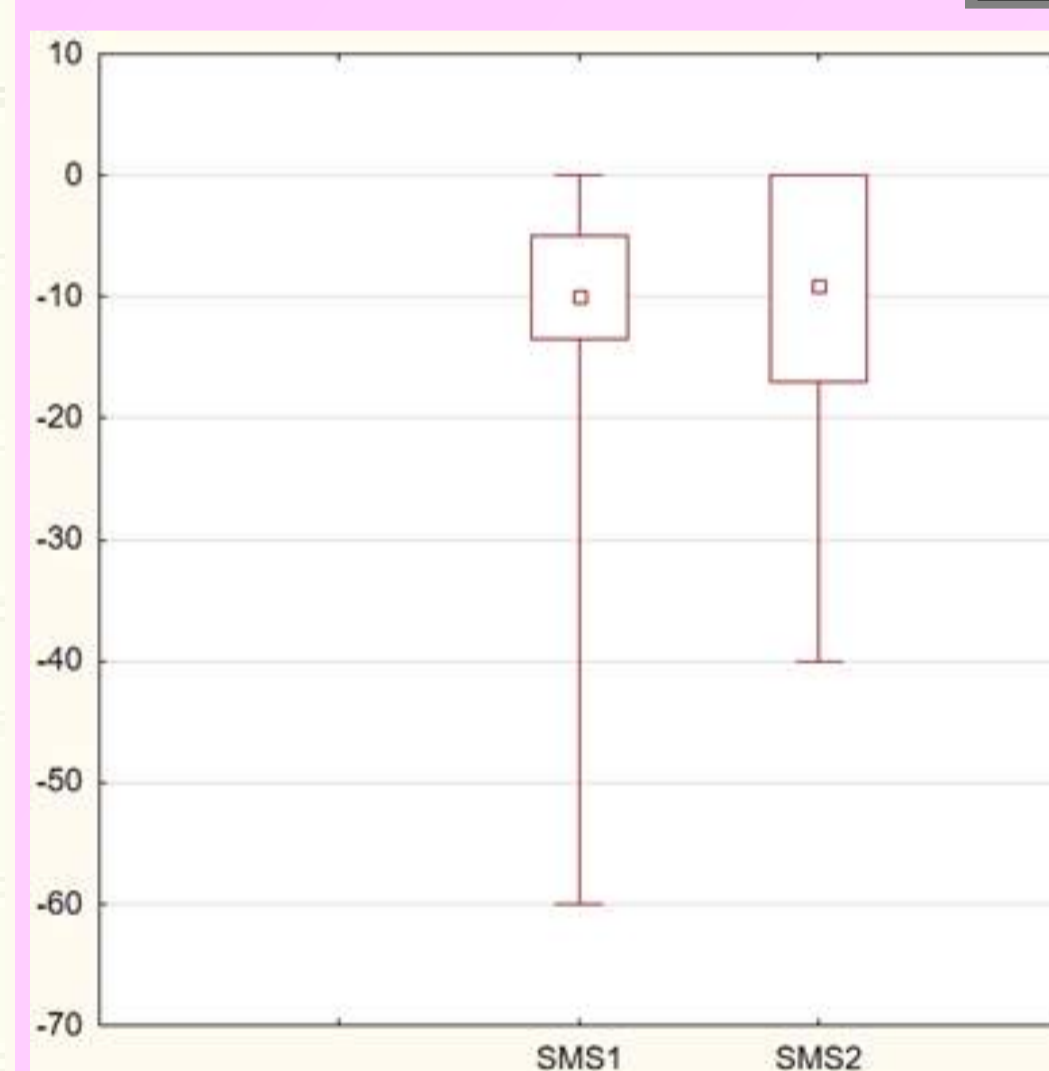


Figure 4 Valeurs obtenues lors du test de souplesse des membres supérieurs en pré et post test.

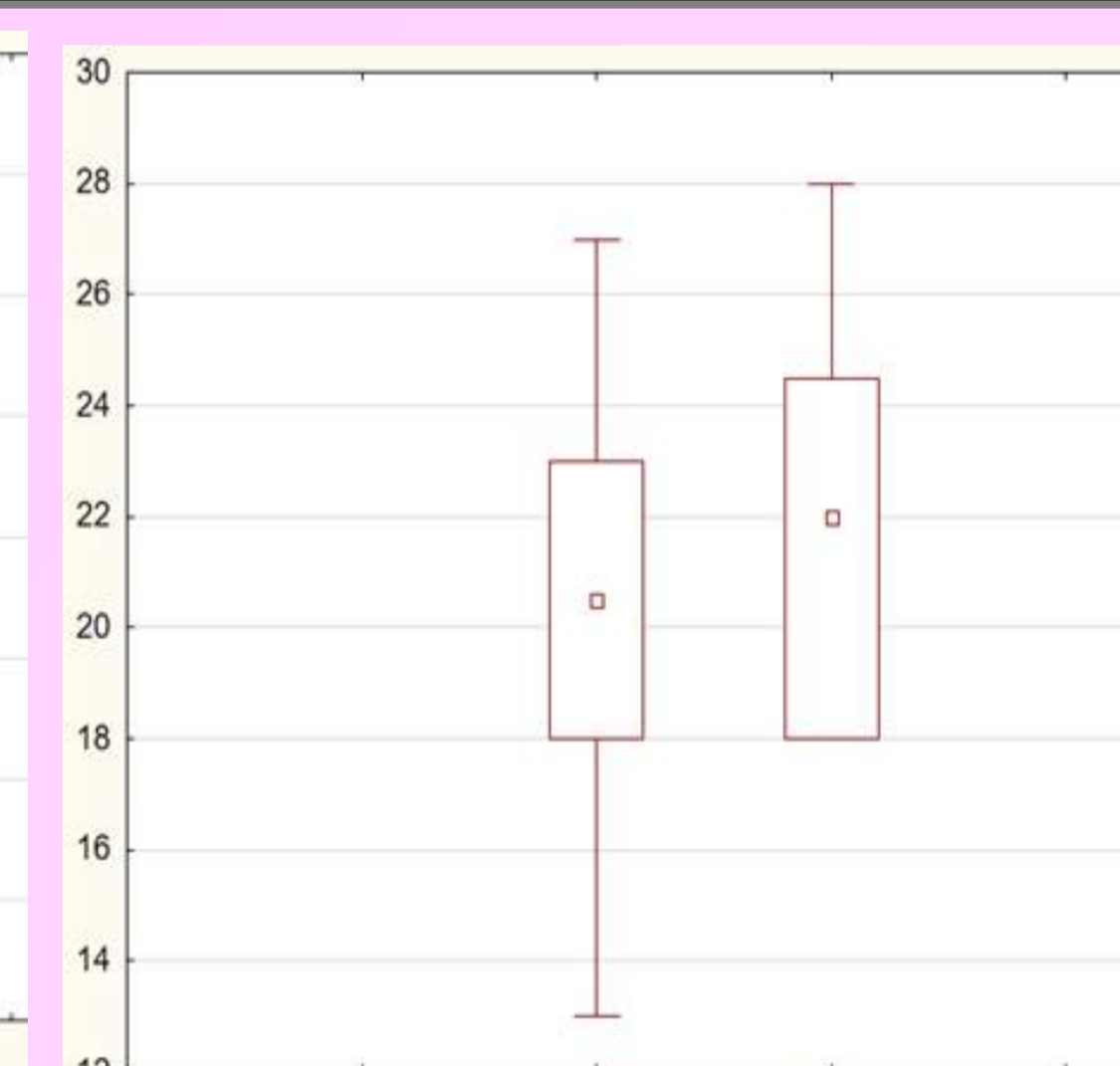


Figure 3 Valeurs obtenues lors du test de force des membres inférieurs en pré et post test.

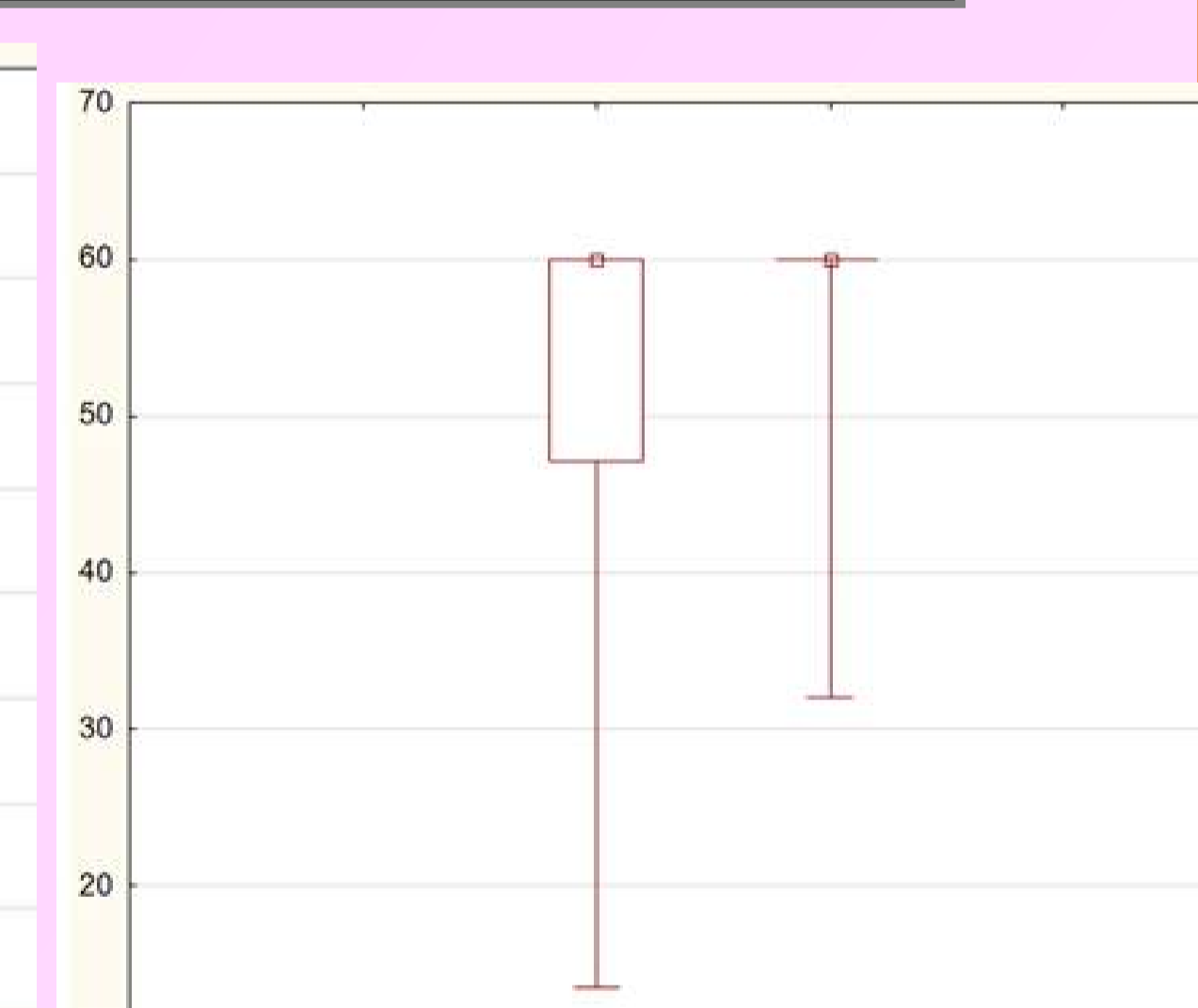


Figure 6 Valeurs obtenues lors du test d'équilibre jambe droite en pré et post test.

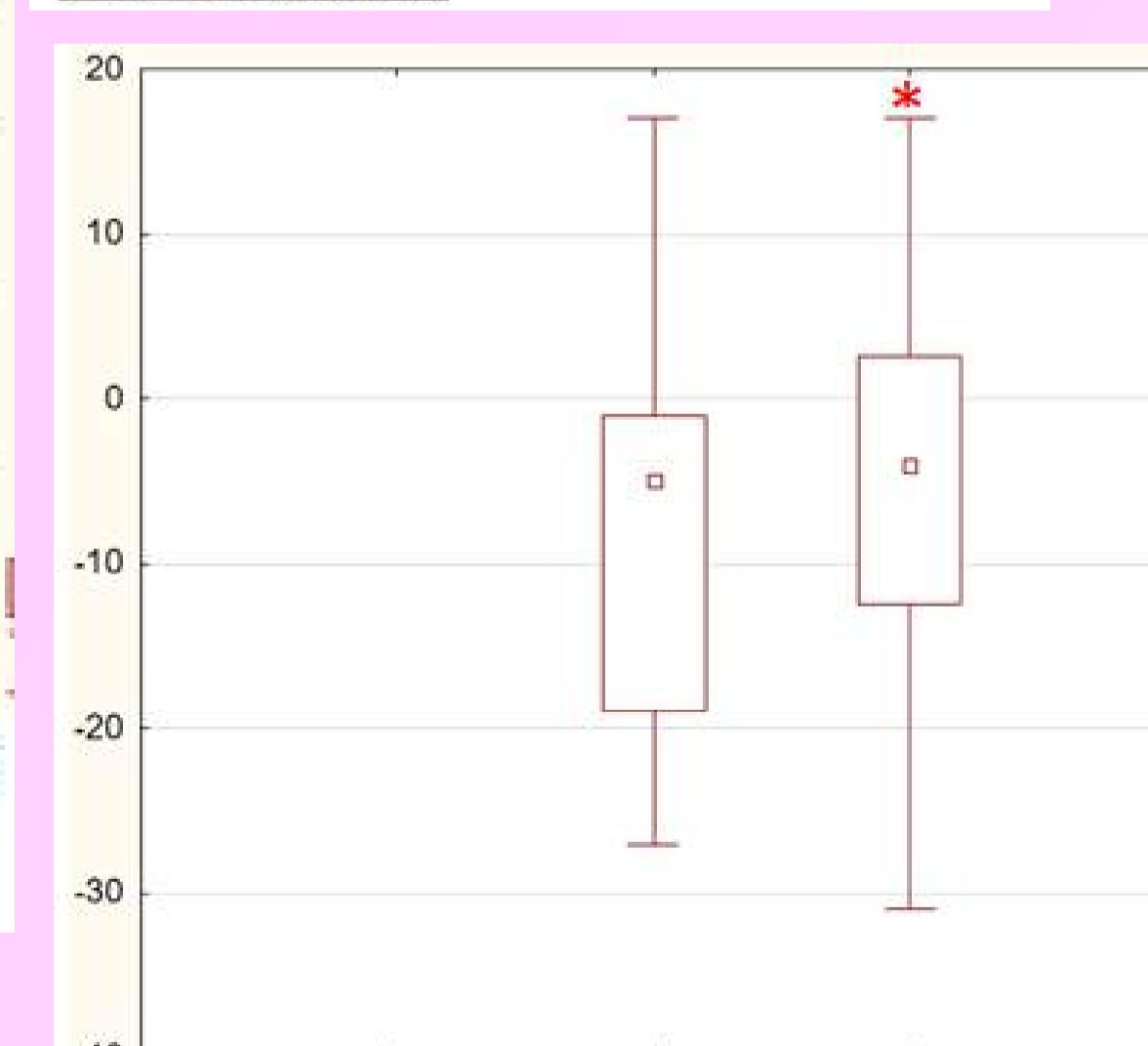


Figure 5 Valeurs obtenues lors du test de souplesse des membres inférieurs en pré et post test.  $p < 0.05$  \*

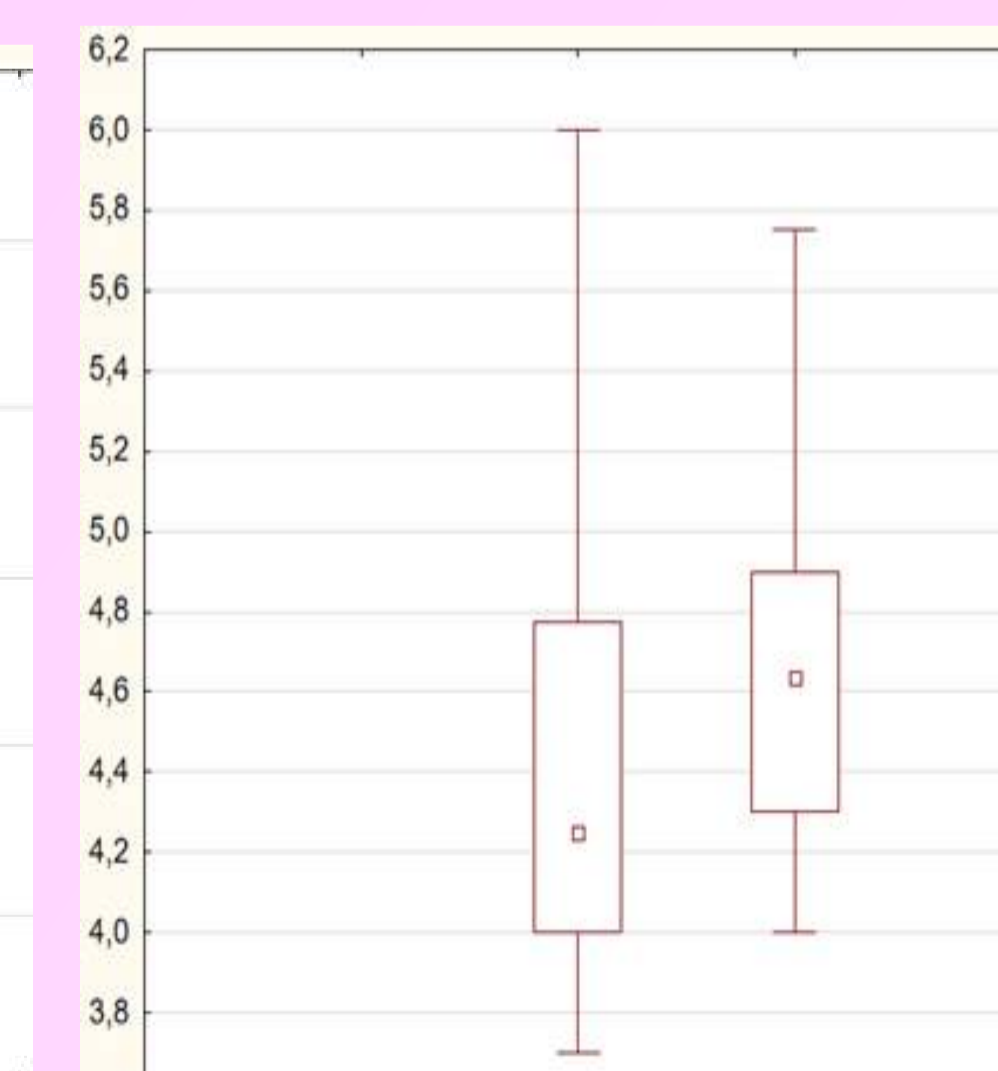


Figure 2 Valeurs obtenues lors du test de force des membres supérieurs en pré et post test.

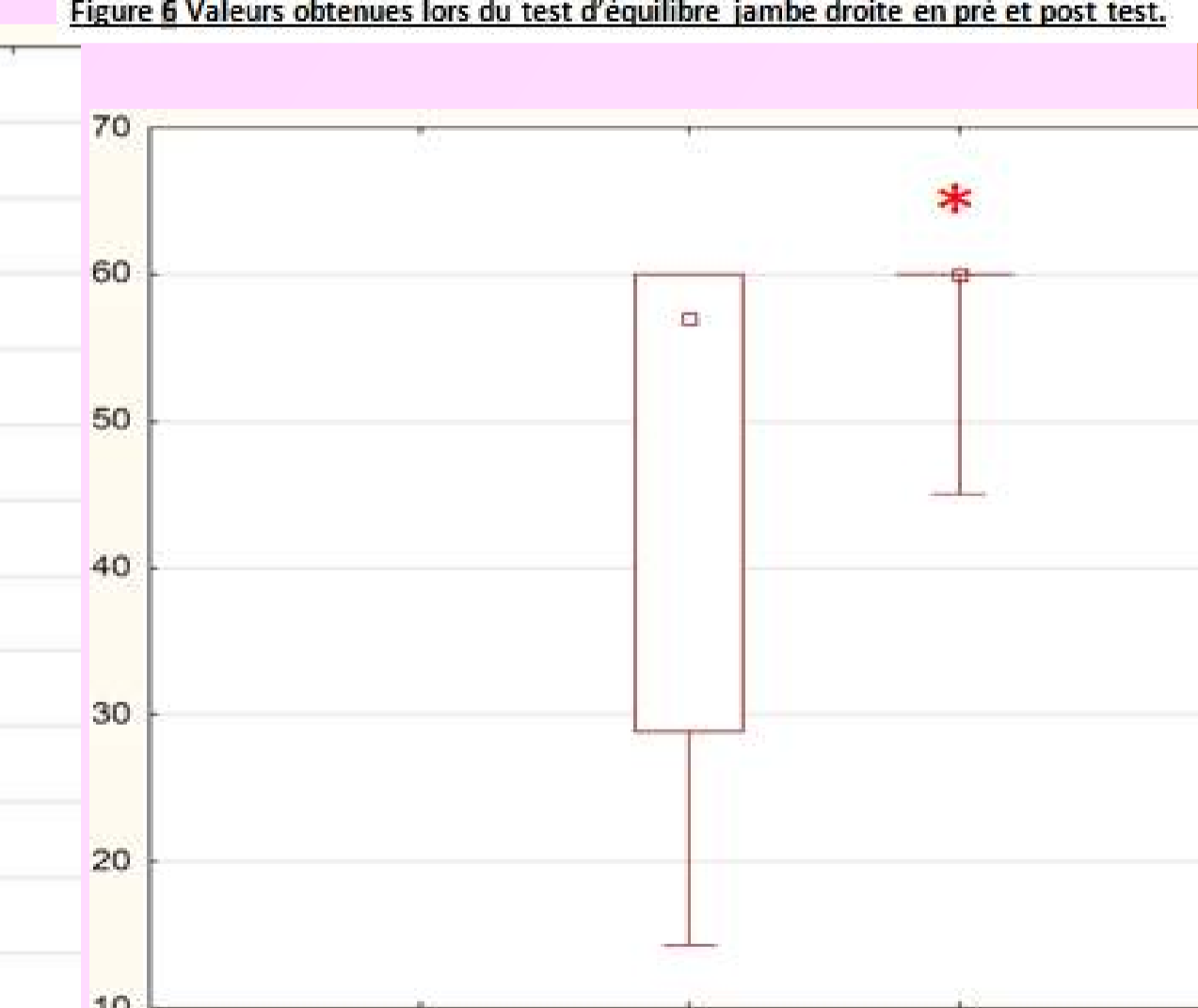


Figure 7 Valeurs obtenues lors du test d'équilibre jambe gauche en pré et post test.  $p < 0.05$  \*

### DISCUSSION

**Amélioration significative de la capacité fonctionnelle grâce à l'amélioration de l'équilibre et de la souplesse des membres inférieurs + tendance sur la force.**

Le TDM6 dépend de :

- la capacité aérobie (sollicité pendant le renforcement), des patients BPCO <sup>4</sup> ont vu leurs résultats améliorés grâce au shadow boxing.
- l'équilibre associé à la force: meilleur contrôle postural (resultats aussi chez des parkinsoniens<sup>5</sup>)
- Souplesse des membres inférieurs: meilleure mobilité.

**La boxe anglaise a permis d'améliorer tous ces paramètres chez un public souffrant d'ALD, ce qui a amélioré leur condition physique → intérêt dans la prise en charge de patients déconditionnés, âgés, ou avec des troubles de l'équilibre.**

1;5: Combs et al. 2011  
2: Tomlinson et al. 2014  
3: Shultz and al. 2014 et Cheema and al. 2015  
4: Gu et al. 2012