

# SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## SOMMAIRE DES EXERCICES

- 1. Marche + course alternée - 15 minutes
- 2. Vélo intense - 8 minutes
- 3. Jumping jacks aquatiques - 3 séries
- 4. Montées genoux - 3 séries
- 5. Dos crawlé léger (bras sain) - 4 longueurs

### ■ PRÉCAUTIONS SPÉCIALES POUR PATIENT DIALYSÉ:

- Toujours protéger le bras avec la fistule (pas d'exercice intense sur ce bras)
- Immersion limitée du bras avec fistule (ne pas immerger complètement)
- Hydratation adaptée selon les recommandations néphrologiques
- Arrêt immédiat en cas de douleur ou fatigue excessive

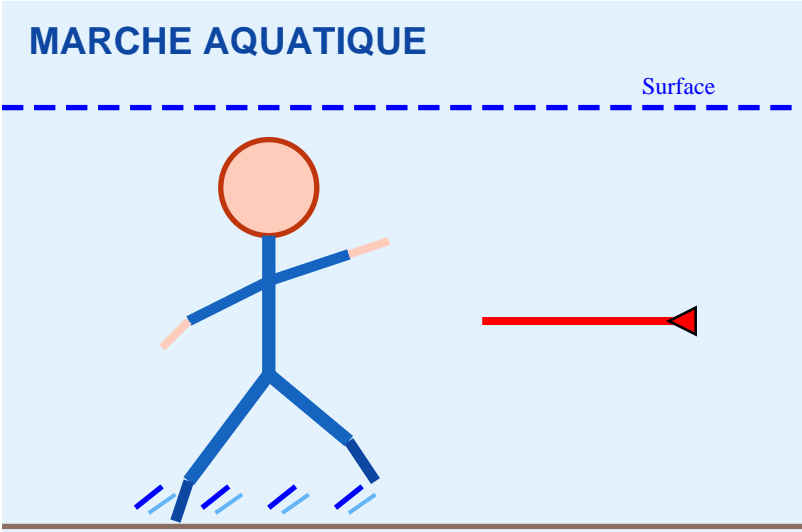
# SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 1. Marche + course alternée



**Description:**

Alterner 2 min de marche rapide et 1 min de course lente.  
Sur toute la longueur de la piscine.  
Bras sain accompagnant le mouvement.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	15 minutes
Répétitions	5 cycles de 2+1 min
Intensité	Modérée à élevée (RPE 6-7/10)
Zone cible	Cardio, endurance
Précautions	Adapter le rythme à sa condition

Note: Introduction au fractionné pour améliorer le cardio

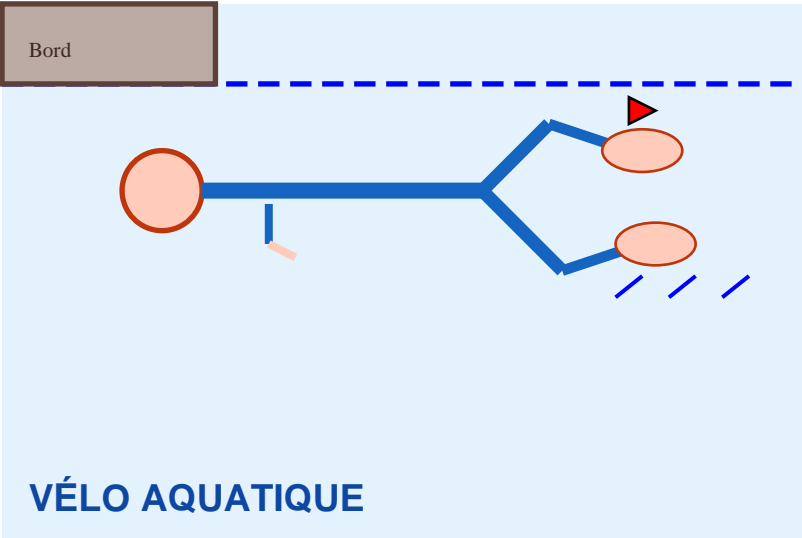
# SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 2. Vélo intense



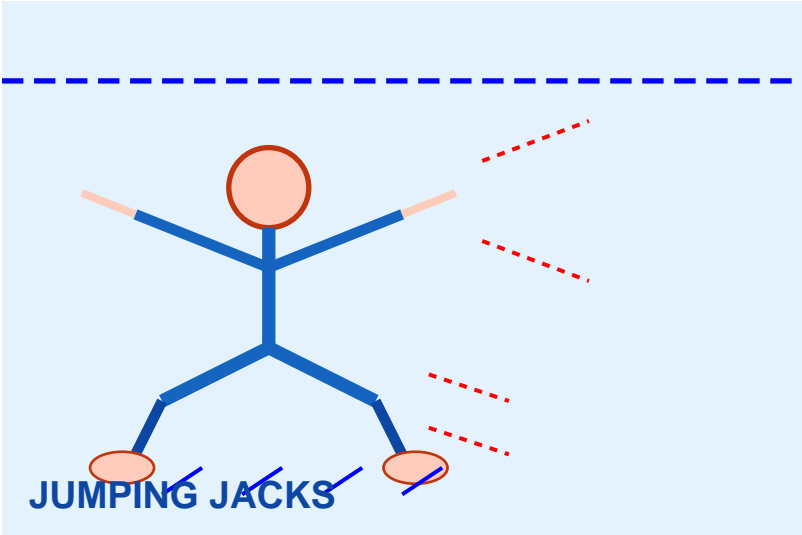
### Description:

Dos au bord, pédalage rapide.  
5 séries de 1 minute intense.  
Repos de 30 secondes entre chaque série.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	8 minutes
Répétitions	5x1 min avec repos 30s
Intensité	Élevée (RPE 7-8/10)
Zone cible	Cardio, quadriceps
Précautions	Bien s'accrocher au bord

Note: Phase cardio intense

## 3. Jumping jacks aquatiques



**Description:**

Jambes écartées et rapprochées en sautant.  
Bras latéraux (bras sain uniquement).  
Rythme soutenu.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	15 répétitions
Intensité	Modérée à élevée (RPE 6-7/10)
Zone cible	Cardio, membres inférieurs
Précautions	Atterrir doucement

**Note:** Exercice cardio classique adapté à l'eau

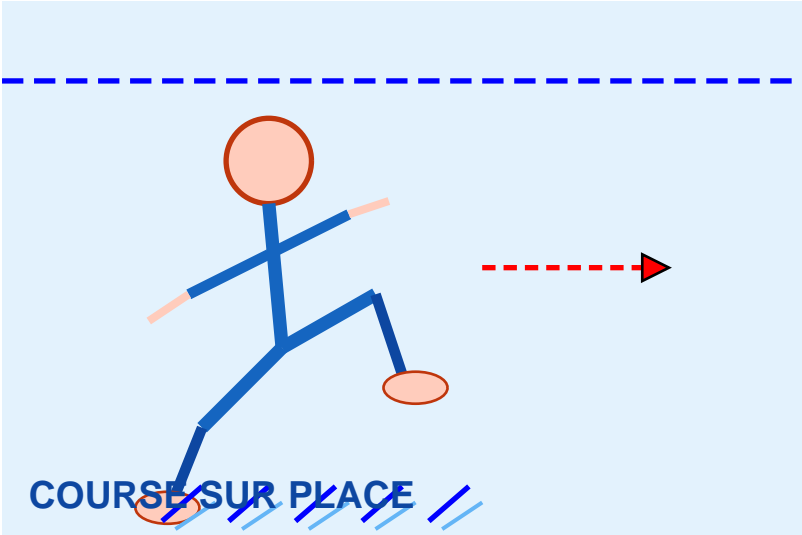
# SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 4. Montées genoux



**Description:**

Sur place, genoux montés haut.  
Rythme soutenu.  
Bras sain en opposition.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	3 séries
Répétitions	20 secondes par série
Intensité	Élevée (RPE 7/10)
Zone cible	Cardio, flexeurs de hanche
Précautions	Récupération entre les séries

Note: Variante intense de la course sur place

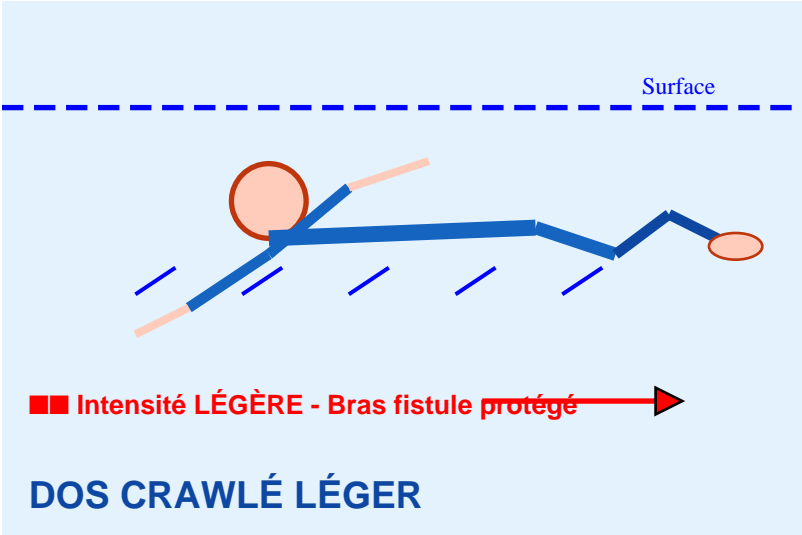
# SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

■■ ATTENTION: Ne pas exercer le bras avec la fistule - Immersion limitée de ce bras - Intensité modérée

## 5. Dos crawlé léger (bras sain)



### Description:

Nager le dos crawlé avec bras alternés lentement.  
Bras sain uniquement actif.  
Jambe battue régulière.

PARAMÈTRE	VALEUR
Durée / Séries	4 longueurs
Répétitions	Selon longueur piscine
Intensité	Modérée (RPE 5-6/10)
Zone cible	Dos, épaules, cardio
Précautions	■■ Bras fistule protégé - mouvements lents

Note: Nage adaptée pour le cardio sans impact