

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

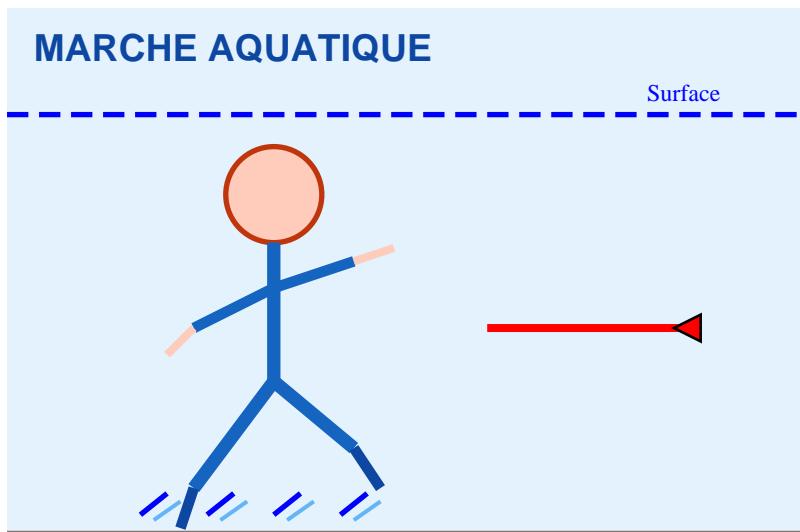
SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

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

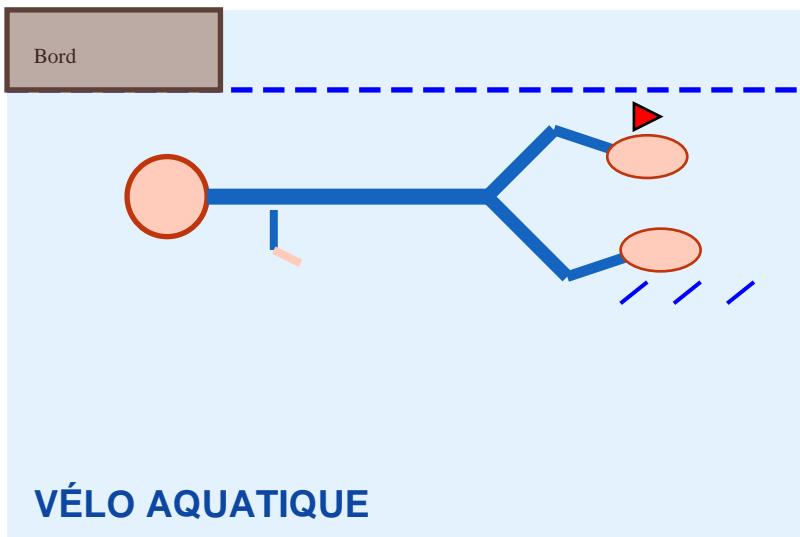
SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

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

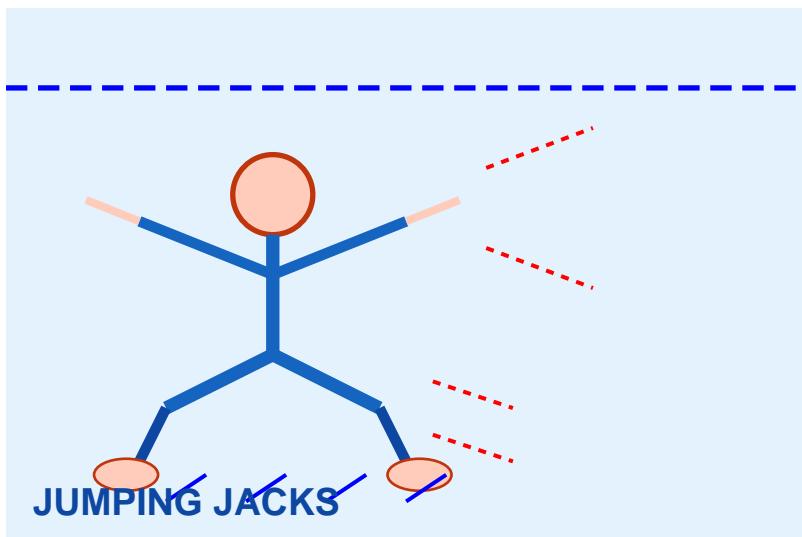
SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

Durée: 55 minutes

PATIENT: Adulte | Patient | DIALYSÉ

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

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

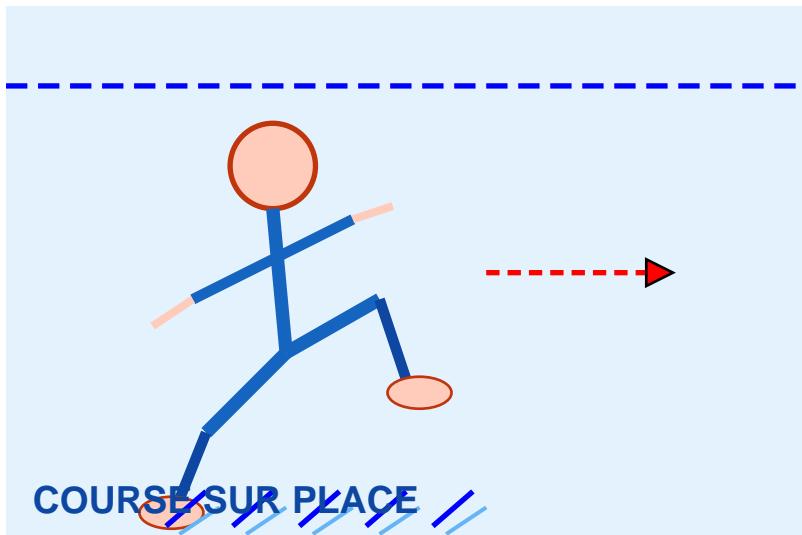
SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

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

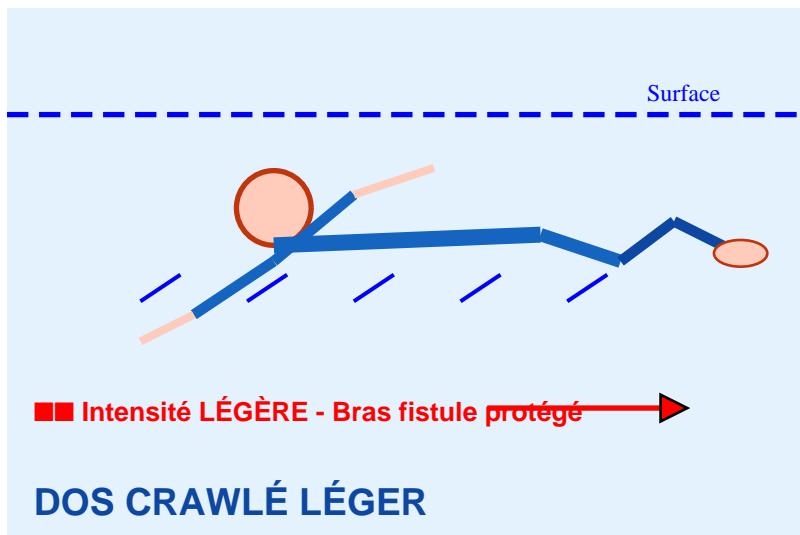
SÉANCE 4: CARDIO AQUATIQUE

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)



DOS CRAWLÉ LÉGER

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