

# Présentation générale

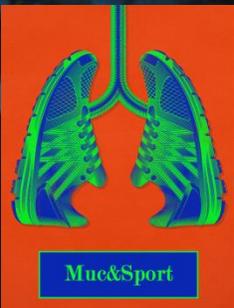
❖ **Nom du projet : Mon appli Muc&Sport**

❖ **Décrivez votre projet en 1 tweet (140 caractères) :**

❖ Une application pour faire du sport, adaptée aux patients atteints de Mucoviscidose!! #Mucoviscidose #Sport #Motivation #APA

❖ **Qui êtes vous ?**

Je me nomme Johan GODIN, je suis Enseignant en Activités Physiques Adaptées au CHRU de Lille. Cela fait plus de 5 ans que j'exerce au sein du Centre de Ressources et de Compétences pour la Mucoviscidose. J'aime transmettre ma passion du sport auprès des patients. Mes objectifs: les inciter à pratiquer de manière régulière des activités physiques; leur transmettre le plaisir et le goût de l'effort tout en m'adaptant à leur capacité physique. J'apprécie voir les patients devenir autonomes dans leur pratique sportive et savoir qu'ils se projettent des défis sportifs.



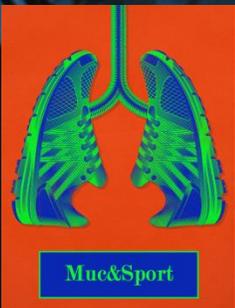
# Mon Projet

- ❖ **Nom du projet : Mon appli Muc&Sport**
- ❖ **La problématique :**

L'activité physique apporte des bénéfices pour les patients atteints de mucoviscidose. Cependant, il leur est difficile d'intégrer une activité physique au quotidien. Les applications sur Smartphone peuvent être une source de motivation mais celles déjà présentes sur le marché les mettent souvent en échec. Il leur faudrait une application qui soit adaptée à leur condition physique.

## **Ma solution :**

Une application mobile avec un accès personnalisé à chaque patient. Après avoir renseigné son profil (données respiratoires et physiques), le patient pourrait avoir accès à un rapport journalier d'activité (nombre de pas quotidien, enregistrement d'activités sportives...), un espace « mon programme adapté », une zone défis (pour stimuler leur progression), et un onglet Conseils/Événements.



# Mon Projet

## ❖ Un peu plus de détails :

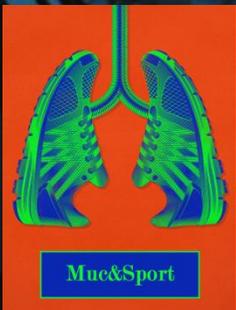
Créer un rapport journalier d'activité (fonction podomètre)

Définir un programme en fonction des capacités physiques des patients (différents niveaux qui constitueront la base du programme) + exercices spécifiques à un objectif cible (exemple: exercice pour le dos). Séance d'évaluation puis programme avec Vidéos/Chronomètre/Nombre de répétitions/Ressentis...

Mettre en place régulièrement des défis pour que les patients se surpassent. Mettre en réseau leur performances pour créer des challenges entre patients (ex: km parcourus dans la journée)

Créer un espace conseils avec des vidéos (échauffements, nutrition, exercices...). Calendrier des évènements sportifs (local)

Garder l'anonymat du patient avec la création d'un pseudo/avatar...

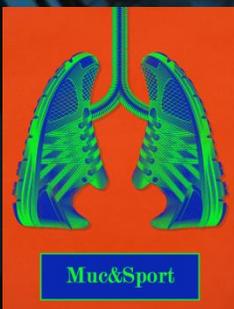


# Mon Projet

## ❖ Pour s'inspirer:



A smartwatch screen showing a workout plan. It starts with a warm-up section: 'Echauffement : 3 tours' with exercises 'Rotation bras' (00:20), 'Montée de genoux' (00:20), and 'Ecartés bras' (00:20). A 01:00 rest period follows. The main workout section includes: 'Pompe genoux chaise' (5 series x 5 reps, 00:15), 'Mouvement d'Arlaud' (5 series x 5 reps, 00:15), 'Relevé de jambe arrière' (5 series x 10 reps, 00:15), and 'Extension de jambe latérale' (5 series x 1 rep, 00:15).



# Perspectives

## ❖ Mes besoins pendant RespirH@ction :

Développeur, Professionnel de santé (EAPA, Pneumologues, Kinésithérapeute...), Educateur Sportif, Patients, Designer, Entrepreneur...

## ❖ Et dans 6 mois / 1 an, où en sera le projet ?

Dans 6 mois, phase de test de l'application avec des patients du CRCM de Lille (ajustement des programmes en fonction du profil enregistré), Modification après feedback des patients.

Dans un an, projet d'étendre l'application au niveau national (utilisation par tous les patients en France.

Application gratuite pour les patients. Financement de l'application via des mutuelles/ association de lutte contre la Mucoviscidose (Vaincre la Mucoviscidose, Association Grégory Lemarchal, Association Etoiles des Neiges...)

