

# Réentraînement à l'effort en neurologie (I. MAROLLEAU)

## Objectifs

Utiliser les composantes d'intensité, de répétitions, de renforcement musculaire et de réentraînement à l'effort dans la prise en charge de rééducation des patients présentant des troubles neurologiques centraux

## Formateur.trice

Iris MAROLLEAU

Masseur-kinésithérapeute, spécificité d'exercice en neurologie, enseignante IFMK, Master 2 Neuromoteur

## Note

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :  
**9.2/10**

## Tarifs

Coût de la formation - Tarif : 575€

FIFPL - Reste à charge : 0€

## Organisation

Construction du groupe :  
20 personnes

Du 21 au 22 mai 2026 - Mulhouse

14h / 2 jours

## Public et Prérequis

Formation exclusivement réservée aux masseurkinésithérapeutes (D.E. ou A.E.), enseignants en Activité Physique Adaptée et ergothérapeutes

## Contenu

Actuellement, la prise en charge des maladies neurologiques relève d'une importance majeure sur l'accompagnement des patients atteints de handicap. D'après une étude du Lancet, les maladies neurologiques constituent la première cause des troubles de santé dans le monde. De nombreuses études ont démontré l'intérêt physiologique et fonctionnel de la pratique d'une activité physique intense sur les pathologies neurologiques (ex : AVC, SEP, Parkinson). La pratique d'une activité physique intense telle que le Réentraînement à l'Effort (RAE) correspondant aux critères d'intensité doit être encadrée afin d'accompagner au mieux les patients. Quels sont ces critères et comment mettre en place une évaluation efficace ?

Cette formation aborde des rappels physiologiques des pathologies neurologiques ainsi que les effets bénéfiques du RAE. La formation propose des modalités pratiques accompagnées de mise en place de protocoles d'évaluations standardisés. Plusieurs cas cliniques et réflexions sur des problématiques spécifiques seront également abordés en groupe de travail. Enfin, les apprenants seront amenés à pratiquer le RAE sous forme de High Intensity Interval Training (HIIT).

**Des fondements aux déclinaisons pratiques du renforcement musculaire et du réentraînement à l'effort dans :**

## Programme de la formation

### L'Hémiplégie

Approche théorique permettant de répondre, au travers d'une revue de littérature aux questions suivantes : Peut-on débiter précocement une rééducation intense ? Que doit-on surveiller cliniquement ? Doit-on mettre des résistances ? Peut-on renforcer un muscle spastique ? De combien de répétitions parle-t-on ? La quantité ne se fait-elle pas au détriment de la qualité ? Comment organiser une approche rééducative permettant d'inclure cette intensité ? Quelle différence entre l'intensité et réentraînement à l'effort ?

Approche pratique :

Mise en place d'Ateliers, de contrat d'Auto rééducation guidée

Protocoles de réentraînement à l'effort

Apport des nouvelles technologies.

### La Maladie de Parkinson

Approche théorique : la dopamine peut être sécrétée par l'exercice intense : conséquences en rééducation.

Approche pratique : Approche analytique et Approche globale. Adaptation aux demandes du patient.

## **La Sclérose En Plaques:**

Approche théorique : la figure et son retentissement.

Approche pratique : Comment organiser la séance et la journée du patient SEP. Renforcement et travail en aérobic. Quels exercices favoriser vers un investissement quotidien du patient?

### **Moyens pédagogiques et pratiques**

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Travaux de groupes et réflexions autour de cas cliniques
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

### **Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation**

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - Pré et Post-test
  - Quizz – questionnaires
  - Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

### **Accès aux personnes handicapées**

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5ème catégorie).

## Programme détaillé de la formation

Jour 1	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>  Maitriser les bases théoriques du réentrainement à l'effort en neurologie et son évaluation		
08h30  09h00	<b>Accueil des stagiaires</b>  <b>Présentation de la formation et de l'ensemble des participants et définition des objectifs</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires  Présentation du formateur et des stagiaires
09h00  10h45	<b>Introduction et généralités</b>  • Histoire du RAE • Définition du RAE  <b>Indication du RAE en Neurologie</b>  • Rappels physio-pathologiques (Parkinson, Paralysie cérébrale, AVC, SEP et autres maladies dégénératives)	<b>MAGISTRALE</b>	Projection du diaporama et supports audiovisuels
	Pause		
11h00  12h30	• Effets du RAE sur le système nerveux • Effets du RAE sur les maladies neurologiques (état de littérature)  <b>Evaluation du RAE en neurologie</b>  • Evaluation cardio-respiratoire • Evaluation musculaire	<b>MAGISTRALE</b>  <b>INTERROGATIVE</b>	Projection du diaporama et supports audiovisuels  Questions ciblées  QUIZZ
	Repas		
13h30  16h00	• Evaluation fonctionnelle • Contre-indications au RAE  Cas clinique en groupe de travail : 3 cas (AVC, SEP et Parkinson)	<b>MAGISTRALE</b>  <b>INTERROGATIVE</b>	Projection du diaporama et supports audiovisuels  Mises en situation et debrief  QUIZZ
	Pause		
16h15  17h15	<b>Pratique autour de l'évaluation du RAE en Neurologie</b>  • Evaluation cardio-respiratoire • Evaluation musculaire • Evaluation fonctionnelle	<b>DEMONSTRATIVE</b>  <b>EXPERIMENTALE</b>	Mise en situation
17h15  17h30	<b>Bilan de la journée de formation</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires
Jour 2	Contenus	Pédagogie	
	<u>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</u>  Savoir mettre en place un programme de réentrainement à l'effort		

08h30	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Questions ciblées
09h00	Réactivation de ce qui a été vu la veille		
09h00	<b>Mise en place du RAE en neurologie</b>	<b>MAGISTRALE</b>	Projection du diaporama et supports audiovisuels
10h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemple de plusieurs protocoles</li> <li>• Exemples d'expériences cliniques et vidéos</li> <li>• Ressources pratiques</li> </ul>		
	<b>Pause</b>		
10h45	<b>Pratique clinique autour de la rééducation et le RAE</b>	<b>DEMONSTRATIVE</b>	Mise en situation pratique
12h00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exemple du HIIT</li> </ul>	<b>EXPERIMENTALE</b>	
	<b>Repas</b>		
13h00	<b>Construction du projet RAE</b>	<b>HEURISTIQUE</b>	Projection du diaporama et supports audiovisuels
14h45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Création d'un projet en rapport avec les objectifs définis initialement et la structures / stagiaires</li> </ul>		
	<b>Pause</b>		
15h00	<b>Evaluation de fin de formation et de l'objectif opérationnel</b>	<b>INTERROGATIVE</b>	Etudes de situation, mise en commun
15h30	Retours post formation		
	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances		