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

## **Objectifs**

Utiliser les composantes d'intensité, de répétitions, de renforcement musculaire et de réentrainement 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 : 8.8/10

#### **Tarifs**

Coût de la formation - Tarif: 575€

FIFPL - Reste à charge : 175€

## 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 Réentrainement 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'Hémiparésie

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



08h30	Accueil des stagiaires	INTERROGATIVE	Questions ciblées		
09h00	Réactivation de ce qui a été vu la veille				
09h00 10h30	Mise en place du RAE en neurologie  • Exemple de plusieurs protocoles	MAGISTRALE	Projection du diaporama et supports audiovisuels		
101100	<ul> <li>Exemples d'expériences cliniques et vidéos</li> <li>Ressources pratiques</li> </ul>				
	Pause				
10h45	Pratique clinique autour de la rééducation	DEMONSTRATIVE	Mise en situation pratique		
12h00	• Exemple du HIIT	EXPERMIENTALE			
	Repas				
13h00	Construction du projet RAE	HEURISTIQUE	Projection du diaporama et		
14h45	<ul> <li>Création d'un projet en rapport avec les objectifs définis initialement et la structures / stagiaires</li> </ul>		supports audiovisuels		
	Pause				
15h00	Evaluation de fin de formation et de l'objectif opérationnel	INTERROGATIVE	Etudes de situation, mise en commun		
15h30	Retours post formation				
	Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de				

