

**Réhabilitation :**  
**Réentraînement à l'effort et activités physiques adaptées (APA)**  
**Formation de perfectionnement 2 jours (14h00) + EPP (4 heures)**

### Objectifs

- Acquérir des connaissances de base sur les mécanismes physiologiques d'adaptation à l'effort
- Acquérir des connaissances de base sur l'interprétation de l'épreuve fonctionnelle d'exercice (EFX VO2 max)
- Personnaliser et évaluer les programmes de réentraînement à l'effort et d'activités physiques adaptées.
- Intégrer les activités physiques dans le cadre de l'ETP
- Intégrer les activités physiques adaptées à court et à long terme dans les activités de la vie quotidienne

### Pour qui ?

- Tous professionnels de santé et toutes personnes impliqués dans la prise en charge globale des patients et réhabilitation.

### Pré-requis ?

- Professionnels de santé déjà sensibilisés à la réhabilitation.

### Bénéfices métier

- Intégrer en pratique quotidienne les activités physiques adaptées comme un élément clé de la prise en charge globale des malades chroniques.

### Points forts

- Cette formation théorique et pratique « Formation-Action » est réalisée par une équipe transdisciplinaire experte en ETP et réhabilitation.
- **Les plus** : Cette formation Action permet un transfert rapide des apprentissages dans la pratique quotidienne des professionnels de santé.
- Interactivité grâce à un groupe limité à 12 personnes.

## Programme de la formation

### Réentraînement à l'effort et activités physiques adaptées (APA)

- Mécanismes physiologiques d'adaptation à l'effort
    - ECG d'effort
    - L'épreuve fonctionnelle d'exercice (EFX VO2 max)
    - Notion de seuil ventilatoire
    - Notion de fréquence cardiaque cible
  - Tests de terrain d'évaluation de la tolérance à l'effort
    - Tests de marche de 6 minutes
    - Test de stepper de 6 minutes
    - Tests de navette
    - Autres tests
  - Les activités de réentraînement à l'effort
  - La reprise des activités physiques adaptées (APA) dans la vie quotidienne
  - Les autres activités de la réhabilitation : ETP, prise en charge psycho sociale
  - Activités physiques et comorbidités
  - Résultats du réentraînement à l'effort
  - Pérennisation des acquis
- 
- **Demi-journée d'Evaluation des Pratiques Professionnelles (EPP)**  
(A distance de la formation entre 3 et 6 mois)

### Inscription groupe sur site

#### Durée

2 jours soit 14 heures  
+ EPP 4 heures

#### Prix

1800 € TTC/jour  
Soit 4500 € TTC pour 2.5 j

#### Inscription

[contact@formactionsante.com](mailto:contact@formactionsante.com)

Tél 03 20 22 04 69

Fax 03 20 92 83 22

**Pour une formation adaptée**