

## Réadaptation :

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

Cette formation théorique et pratique est réalisée par une équipe transdisciplinaire experte en ETP et réadaptation depuis plus de 10 ans. Notre approche spécifique et personnalisée auprès des patients à domicile, renforcée par nos travaux de recherche et nos publications, est un point fort permettant un transfert rapide des apprentissages en interactivité dans la pratique quotidienne des apprenants.

#### Objectifs opérationnels évaluables / le stagiaire sera capable de :

- 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 et de l'accompagnement psycho-social
- Intégrer les activités physiques adaptées à court et à long terme dans les activités de la vie quotidienne

#### Pré requis

- Avoir une expérience clinique et/ou exercer dans le domaine de la santé

#### Méthodes mobilisées

- Présentations théoriques et interactives, mises en situations, exercices pratiques, travail de groupe, jeux de rôle et vidéos

#### Bénéfices métier

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

#### Modalités d'évaluation

- Evaluation des connaissances en début et fin de chaque module et questionnaire de satisfaction

#### Accessibilité

Locaux et prestations adaptés aux personnes en situation de handicap.

## 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

#### Inscription groupe

##### Lieu et Durée :

Dans nos locaux soit dans la structure qui demande la formation

##### Durée

2 jours soit 14 heures

##### Prix individuel

1800 € TTC/jour  
soit 3600 € TTC pour 2 j

Demande à faire par mail à  
[contact@formactionsante.com](mailto:contact@formactionsante.com)  
pour les dates

Tél 03 20 22 04 69

Fax 03 20 92 83 22