

P-160

Programme de remédiation cognitive intégrant la course à pied : Rehability'Run

Sébastien PACCOUD¹, Nathan BILLOIRE¹, Clément ROBERT¹, Auriane ANDRE^{1,2}, Fanny VIGNAL¹

1. Centre Référent de Réhabilitation psychosociale de Bourgogne (C2RB), CH La Chartreuse, Dijon, France
2. Laboratoire **PsyDREPI**, Université de Bourgogne Europe, Dijon, France

INTRODUCTION

Les troubles psychiques \Rightarrow déficits cognitifs & fonctionnels persistants¹

Principe du programme

$$RC + APA = R^2$$

Remédiation Cognitive² Activité Physique Adaptée³

REHABILITY'RUN

Objectifs du programme \Rightarrow viser le rétablissement des usagers par :

-  \searrow symptômes cognitifs & amotivationnels
-  \nearrow empowerment *via* \nearrow sentiment d'efficacité générale
-  \nearrow endurance (psychologique & physique)
-  Prévention du syndrome métabolique

METHODE

14 semaines

2 séances/semaines

Séance Collective Séance Individuelle

2 à 6 participants, suivis au C2RB, avec troubles cognitifs & motivationnels

2 encadrants formés RC & réhab' + interventions spécifiques (EAPA)

Séances spécifiques

Echauffement
Renforcement
Diététique
VMA

DETAILS DES SEANCES

AVANT

- Retour des 2 Tâches à domicile : (sportive & quotidienne)
 - Sortie/Activité réalisée
 - Stratégies (comment ?)
- Présentation de la sortie Course à pied du jour
- Cercles de Cungi adaptés sur :
 - 2 Tâches à Domicile réalisées
 - Anticipation sortie Course à Pied à venir

Emotion(s)

Pensée(s) / cognition(s)

Comportement(s)



021
"Paccoud & al."

Sorties Course à Pied (CAP)

Augmentation progressive de la charge de travail : distance, durée et allure.

Exemples de séances :

Séance 1 : Echauffement/marche 3' \rightarrow 1'30 marche / 1'30 course, x9 \rightarrow Retour marche 3'

Séance 6 : Intensité : Echauffement \rightarrow 2' marche / 2' course x5 + 30''/30'' x10 \rightarrow Retour marche 3'

Séance 12 : Echauffement \rightarrow 20' course, x2 / 2' marche \rightarrow Retour marche

Séance finale : 5km ou 10 km (collectif) – courses réalisées : *Courir pour Alzheimer ; La Chevignoise*

APRES

- Retour sur la sortie Course à pied :
 - Ressentis pendant la sortie
 - Cercles de Cungi adaptés (sortie vs. anticipation)
- Prescription des 2 Tâches à domicile :
 - Sportive : 1 sortie Course à pied + stratégies
 - Quotidienne : 1 activité de la vie quotidienne difficile + stratégies

Emotion(s)

Pensée(s) / cognition(s)

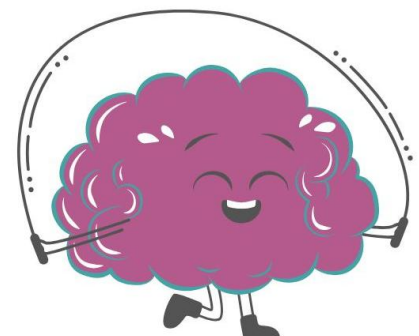
Comportement(s)

RESULTATS PRELIMINAIRES

Quantitatifs



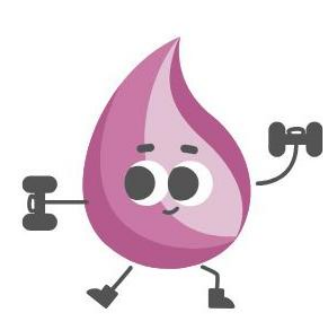
Objectifs individuels du programme : atteints



Sphère neurocognitive : \nearrow processus attentionnel et de planification



Sphère psychologique : \nearrow De l'estime de soi de façon majoritaire \pm du bien être psychologique



Sphère physiologique : \nearrow Au niveau hépatique \pm poids

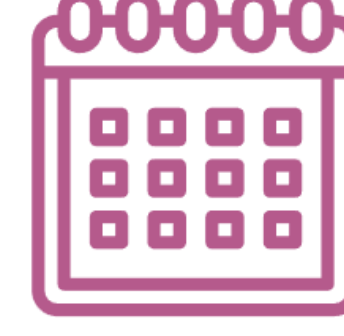


Sphère résistance cardiologique : \nearrow des capacités cardiaques à l'effort

Qualitatifs




Plaintes fonctionnelles : Améliorations des capacités lors des tâches quotidiennes : vaisselle, ménage, organisation des journées et des tâches, révisions des cours, ...



CONCLUSION

Les apports

-  Améliorations quantitatives et qualitatives pour nos patients sur l'ensemble des objectifs.
- Atteinte d'objectifs individuels SMART, avec un suivi à distance du programme.
- Bénéfices significatifs en termes de bien-être physique et psychologique.
- Engagement autonome des participants dans une activité physique après le programme.



Constats et axes d'améliorations

- Effectifs limités concernant les accompagnants.
- Discontinuités observées en raison d'une dégradation de la santé physique ou psychique pendant le groupe.
- Mise en place un partenariat durable avec un enseignant en APA et une diététicienne.
- Coordination du démarrage du programme avec la course prévue en semaine 14.

Perspective : Projet de recherche clinique multicentrique et participatif

REF BIBLIO / RESSOURCES

- Franck, N. (2018). *Traité de réhabilitation psychosociale*. Elsevier Health Sciences.
- Vita, A., Barlati, S., Ceraso, A., Nibbio, G., Ariu, C., Deste, G., & Wykes, T. (2021). Effectiveness, core elements, and moderators of response of cognitive remediation for schizophrenia: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA psychiatry*, 78(8), 848-858.
- Tréhout, M., & Dollfus, S. (2018). Physical activity in patients with schizophrenia: From neurobiology to clinical benefits. *L'encephale*, 44(6), 538-547.

CONTACTS
INFORMATIONS
FORMATION

