

# L'ENCÉPHALE

21 AU 23 JANVIER 2026

PALAIS DES CONGRÈS DE PARIS

P-160

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

Sébastien PACCOUD<sup>1</sup>, Nathan BILLOIRE<sup>1</sup>, Clément ROBERT<sup>1</sup>, Auriane ANDRE<sup>1,2</sup>, Fanny VIGNAL<sup>1</sup>

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 → déficits cognitifs & fonctionnels persistants<sup>1</sup>

Principe du programme

$$\text{RC} + \text{APA} = \text{R}^2$$

Remédiation Cognitive<sup>2</sup>      Activité Physique Adaptée<sup>3</sup>

### REHABILITY'RUN

Objectifs du programme → viser le rétablissement des usagers par :

↗ symptômes cognitifs & amotivationnels

↗ endurance (psychologique & physique)

↗ empowerment via ↗ sentiment d'efficacité générale

↗ Prévention du syndrome métabolique

### METHODE

#### Evaluations

Type d'évaluations	pré programme	post programme
Evaluation fonctionnelle des plaintes	✓	✓
Bilan neurocognitif	✓	✓
Evaluations psychométriques (SEG, WEMWBS, SERS, LOT-R, EMS)	✓	✓
Evaluations physiologiques (bilan sanguin, ECG, poids)	✓	✓
Evaluations physiques (Test Ruffier-Dickson)	✓	✓

14 semaines

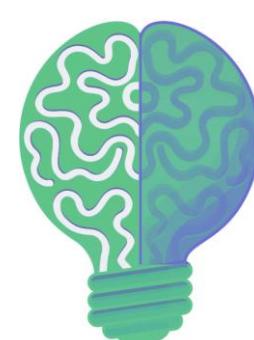
2 séances/semaines

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

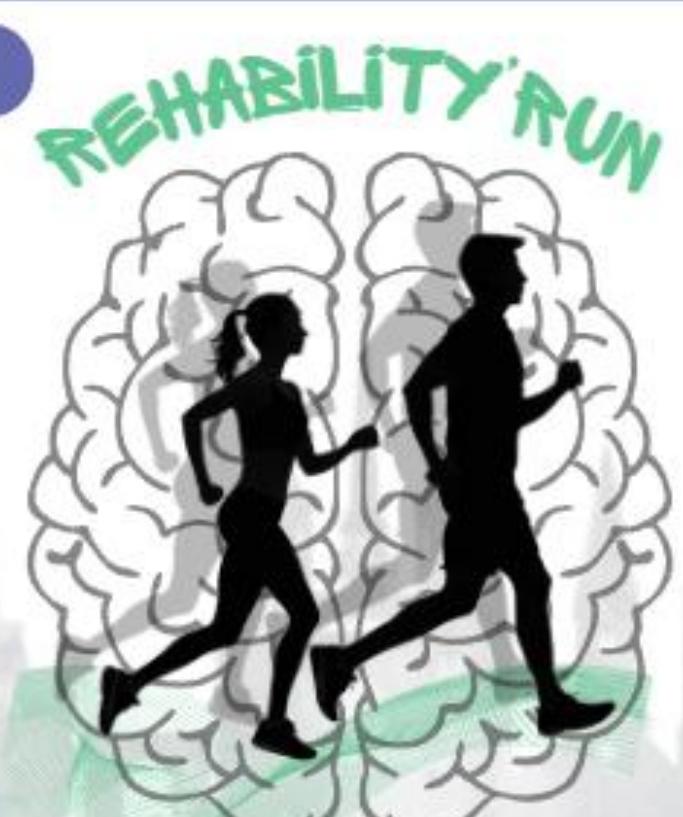
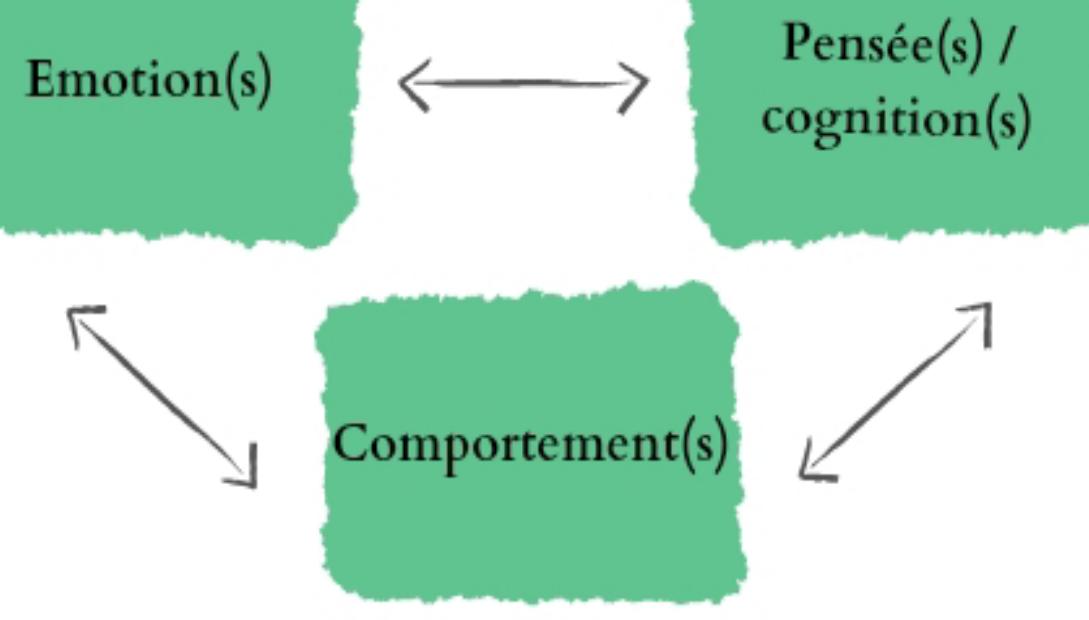
Diététique

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



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' → 1'30 marche / 1'30 course, x9 → Retour marche 3'

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

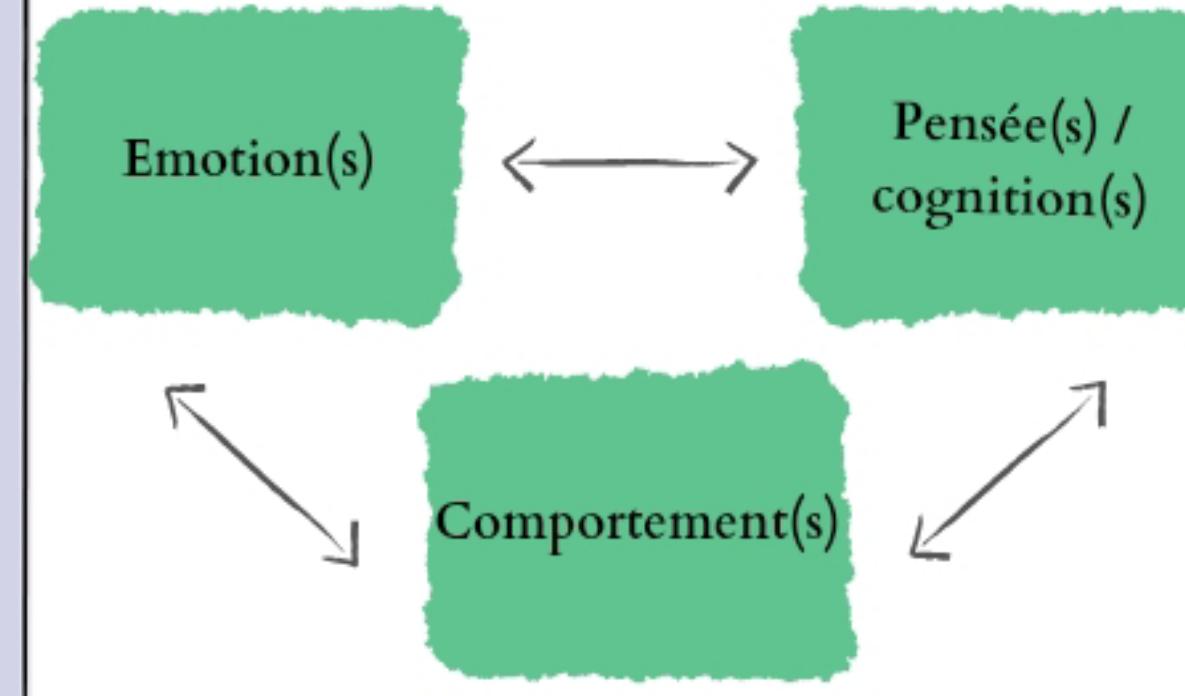
Séance 12 : Echauffement → 20' course, x2 / 2' marche → Retour marche

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

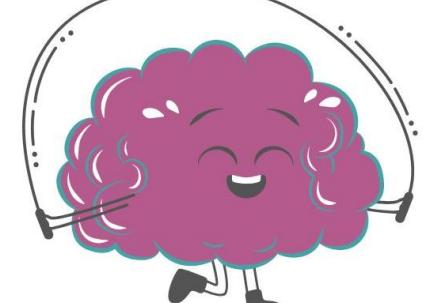


### RESULTATS PRELIMINAIRES

#### Quantitatifs



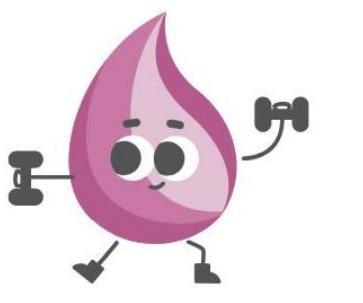
Objectifs individuels du programme : atteints



Sphère neurocognitive : ↑ processus attentionnel et de planification



Sphère psychologique : ↑ De l'estime de soi de façon majoritaire ± du bien être psychologique



Sphère physiologique : ↑ Au niveau hépatique ± poids



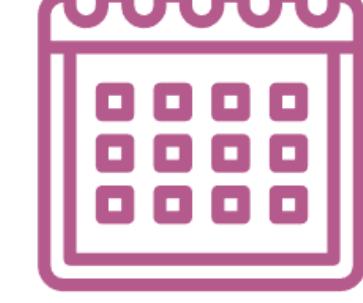
Sphère résistance cardiaque : ↑ des capacités cardiaques à l'effort

#### 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.



- 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'encéphale*, 44(6), 538-547.

CONTACTS  
INFORMATIONS  
FORMATION

