

# **REHABILITATION CARDIO RESPIRATOIRE**

## **L'EXERCICE ET L'EDUCATION A LA SANTE COMME PRISE EN CHARGE ET PREVENTION DES MALADIES CHRONIQUES**

### **Pré-Programme**

#### **Module Physiologie : 20 h**

Adaptation cardio-respiratoire à l'exercice  
Facteurs limitants de l'exercice et fatigue musculaire  
Entrainement physique

#### **Module aptitude physique : 20 h**

Facteurs déterminants l'aptitude physique  
Variation de l'aptitude physique  
Méthodes de détermination de l'aptitude physique

#### **Module Pathologie et adaptation à l'exercice : 40 h**

Pathologie cardio-circulatoire  
Pathologie respiratoire  
Pathologie ostéo-articulaire et musculaire  
Pathologie endocrinienne

#### **Module Réentraînement et qualité de vie : 40 h**

Mise en place et conduite d'une réhabilitation fonctionnelle  
Evaluation des effets de l'entraînement sur le patient et sa pathologie  
Prévention des maladies chroniques  
Obésité, HTA, ostéoporose, maladies métaboliques ....

#### **Enseignement pratique**

30 heures  
4 groupes d'enseignement pratique sous forme d'ateliers pour 10 étudiants au maximum  
détermination de l'aptitude physique  
tests direct (VO<sub>2</sub> max)  
tests de terrain (TDM 6min, Shuttler ...)  
testing musculaire périphérique  
testing respiratoire  
plateau entraînement à l'effort  
renforcement musculaire  
éducation thérapeutique  
activités de la vie quotidienne