

Prise en charge des adolescents paralysés cérébraux : conception et étude de faisabilité d'un programme d'exercices physiques dans le cadre d'éducation pour la santé à adapter en structure libérale.

Introduction : La Paralyse Cérébrale (PC) est une déficience motrice non progressive du système nerveux central responsable de limitations et pouvant être accompagnée de troubles secondaires. En France, 125 000 personnes sont atteintes de cette pathologie soit quatre naissances par jour. La Haute Autorité de Santé (HAS) a publié des recommandations de bonnes pratiques mettant en exergue l'importance d'une Activité Physique (AP) régulière dans le cadre de la PC : le but étant d'améliorer les capacités fonctionnelles des personnes atteintes de cette pathologie, dont les adolescents. Dans cette pathologie, le kinésithérapeute joue un rôle primordial, autant dans la prise en charge des soins que dans la promotion d'une pratique régulière d'AP. L'objectif de ce mémoire est de déterminer s'il est concevable de réaliser un programme d'éducation pour la santé concernant l'importance d'une pratique régulière d'AP, à appliquer en structure libérale, pour les adolescents atteints de PC.

Matériels et méthode : La recherche bibliographique a été menée à l'aide des moteurs de recherche suivants : Pubmed, The Cochrane Library, la HAS, Kinédoc, ScienceDirect, EM Premium et Cairn. Les résultats nous ont permis de construire des critères d'inclusion et d'exclusion, de choisir un support adapté à notre programme et cohérent avec notre population. Enfin, nous avons pu déterminer les quatre exercices à appliquer dans les vidéos : deux protocoles à haute intensité, le circuit training et l'AMRAP, une chorégraphie et une séance d'exercices type Pilates.

Résultats : L'analyse des articles nous a permis de définir les exercices précis des protocoles à haute intensité et de la séance type Pilates ainsi que les pas à intégrer dans la chorégraphie. Le contenu des séances au cabinet a été également déterminé et illustré par différents supports. Les vidéos ont été tournées et les différents niveaux pour permettre une progression, ont été définis.

Discussion : Ce mémoire offre des opportunités d'approfondissement et d'amélioration. Des éléments peuvent être ajoutés pour que le programme soit plus complet. L'intérêt à présent serait de le tester sur une population cible et de confirmer son efficacité.

Conclusion : Ce programme a été conçu afin qu'il soit adapté, reproductible, progressif et surtout réalisable.

Mots-clefs : activités physiques, adolescents, capacités fonctionnelles, paralysie cérébrale.

Care of cerebral palsy adolescents: design and feasibility study of a physical exercise program within the framework of health education to be adapted in a liberal structure.

Introduction: Cerebral palsy is a non-progressive motor deficiency of the central nervous system responsible for limitations and may be accompanied by secondary disorders. In France, 125 thousand people are affected by this pathology, that is four births per day. The French National Authority for Health (HAS) has published good practice recommendations highlighting the importance of regular physical activity (PA) in the context of cerebral palsy to improve the functional capacities of people affected by this pathology, including adolescents. In this pathology, the physiotherapist plays a key role, as regards the care management as well as the promotion of a regular practice of PA. The objective of this thesis is to determine if it is feasible and conceivable to carry out a health education program to be applied in a liberal structure for adolescents with cerebral palsy concerning the importance of a regular practice of PA.

Materials and methods: The literature search was conducted using the following search engines: Pubmed, The Cochrane Library, HAS, Kinédoc, ScienceDirect, EM Premium and Cairn. The results enabled us to construct inclusion and exclusion criteria, to choose a support adapted to our program and coherent with our population and finally, we were able to determine the four exercises to be applied in the videos: two high-intensity protocols, circuit training and AMRAP, a choreography and a Pilates-type exercise session.

Results: The analysis of the articles allowed us to define the precise exercises of the high-intensity protocols and the Pilates-type session as well as the steps to be integrated into the choreography. The content of the sessions in the office was also determined and illustrated by different supports. The videos were shot and the different levels for progression were defined.

Discussion: This dissertation offers opportunities for further development and improvement. Elements can be added to make the program more complete. It would now be worthwhile to test it on a target population and confirm its effectiveness.

Conclusion: This program was designed to be adaptable, replicable, progressive, and most importantly, feasible.

Key words: physical activity, adolescents, functional abilities, cerebral palsy.