



Colloque sur le traumatisme crânien

Le jour d'après,

Reconstruire sa vie

L'activité physique et le sport après un traumatisme craniocérébral (TCC)



Enrico Quilico, B.Ed., M.A., Ph.D. (étudiant)
Rehabilitation Science Institute
Université de Toronto, Faculté de médecine



L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Les Parties Prenantes/Mentors

- Kristine Joy Guillermo
- Madjid Abdel Lahmadi
- Vincent Parent
- Jean-François Proulx



- Est-ce que vous êtes au courant des bénéfices de l'exercice après un traumatisme craniocérébral modéré-grave (TCC-MG)?



L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

L'exercice après un TCC-MG

- Améliore le fonctionnement cognitif (Chin, Keyser, Dsurney, & Chan, 2015) 
- Améliore la capacité aérobie et la forme physique (Mossberg, Amonette et Masel, 2010) 
- Améliore l'humeur, la participation et la qualité de vie (Wise et al., 2012) 
- Sécuritaire, acceptable et faisable dans la communauté (Hasset et al., 2017) 



L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Partenaires institutionnelles

- Les YMCA du Québec
- Association Québécoise des Traumatisés Crâniens
- Association Québécoise pour le Loisir des Personnes Handicapées



Projet Pilote en 2017 avec 12 participants

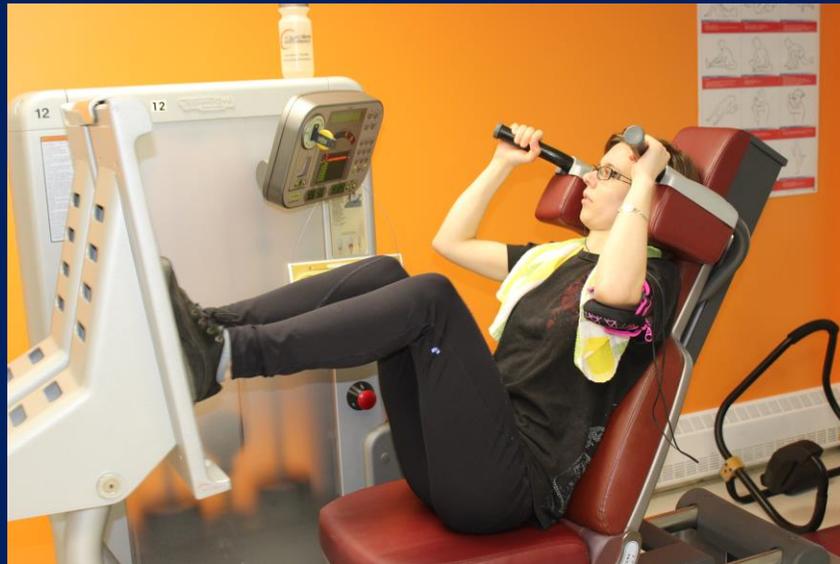
- Cohorte en 2018 avec 12 participants
- Programme au YMCA Centre-ville de 9-12 mois
- Progresse à travers trois phases



L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Phase I du programme

- L'entraînement sécuritaire et efficace

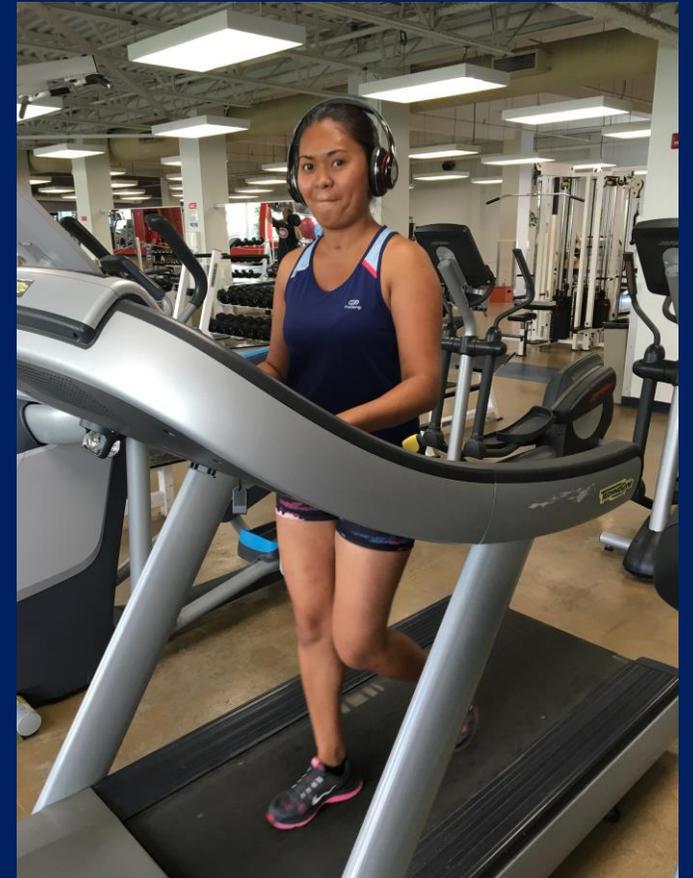




L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Phase II du programme

- L'entraînement indépendant et autonome





L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Phase III du programme

- L'entraînement et la participation à un défi sportif





L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Les mentors pairs

- L'initiation des mentors en 2018
- Leurs tâches et responsabilités
- L'influence des mentors

Les dynamiques de groupe

- Les présences chaque matin
- Les entraînements en groupe
- Les abdominaux et fins de session





L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Les recherches collaboratives

- Exploration du programme en 2018
- Cocréation du programme en 2019
- Évaluation du programme en 2020

- Quatre universités
- Recherches participatives
- Nombreux groupes de travail





L'activité physique et le sport après un traumatisme crânien

Merci beaucoup pour votre attention!

- On aimerait conclure l'atelier avec des témoignages personnels...

