

## **Importance de l'intensité de l'exercice : Promouvoir le rétablissement neurologique et la santé cardiovasculaire après un AVC**

**Emplacement :** Hamilton (Ontario) et Laval (Québec)

**Description :** Cette étude vise à comparer deux programmes d'exercice de douze semaines chacun – un entraînement fractionné de haute intensité et un entraînement continu d'intensité modérée – dans le but d'étudier leurs effets sur la santé cardiaque et cérébrale ainsi que sur la mobilité, et leurs répercussions psychosociales. Nous aurons recours à des techniques non effractives pour observer la neuroplasticité, et nous procéderons à différentes évaluations pour mesurer la santé cardiaque et la condition physique des participants. Nous examinerons également leur niveau d'appréciation, leur motivation, leur vitesse de marche et leur endurance. Les exercices du programme sont effectués à l'aide d'un appareil d'exercice en position allongée (assise) (NuStep), un appareil adapté qui fait travailler les bras et les jambes. Nous mesurerons les résultats au début du programme, après douze semaines, et lors d'un suivi qui sera effectué huit semaines après la fin du programme.

**Langue :** Français et anglais

**Admissibilité :** Nous sommes à la recherche de personnes âgées de 40 à 80 ans ayant subi un AVC il y a plus de 6 mois, mais moins de 5 ans. Il n'y a aucune restriction relative à la langue ou au genre.

**Exigences de participation :** L'étude se déroule sur une période de 20 semaines : un programme d'exercice de 12 semaines et un suivi de 8 semaines. Les participants s'entraîneront trois fois par semaine, entre le lundi et le vendredi, pendant les douze semaines du programme. Une séance d'exercice dure entre 30 et 60 minutes. Chaque participant sera évalué au début du programme, ainsi qu'à la douzième et à la vingtième semaine. Il faut compter deux heures pour chaque évaluation.

**Établissement :** Université McMaster

**Personne-ressource :** Kevin Moncion – téléphone : 289 426-5768 – courriel : [moncionk@mcmaster.ca](mailto:moncionk@mcmaster.ca)