



# L'ATELIER L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

## 1. Un atelier pour améliorer son équilibre renforcer sa musculature et adopter les bons gestes au quotidien

### A. Les objectifs de l'atelier

L'enjeu de cet atelier est de préserver l'autonomie de la personne âgée à risque moyen et faible de chute.

Les programmes de prévention des chutes poursuivent les objectifs suivants :

- stimuler la fonction d'équilibration et prévenir la perte d'équilibre,
- renforcer la musculature des participants,
- diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol,
- favoriser la convivialité et le lien social.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de publics

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

| Atelier présentiel et<br>Atelier mixte (panachage présentiel et<br>distanciel)   | Atelier en visio conférence   | Atelier en audio<br>conférence          |
|--|---|---|
| 10-15 participants   | 6-8 participants  | 6-8 participants                        |
| <b>Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)</b>  |   |   |
| Objectif : Présenter le Parcours prévention et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.   |   |   |
| <b>Une séance initiale et finale d'évaluation individuelle des aptitudes et évolutions.</b><br>Un protocole détaille la mise en œuvre des trois tests (Timed up and go, unipodal, tandem dynamique avant) réalisés en plus des questionnaires.   | <b>Dans ces formats les ressentis sur la forme physique sont analysés par questionnaires complétés en 1er et dernière séances.</b>  |   |
| <b>10 séances</b> d'atelier d'1 heure  | <b>8 séances</b> d'atelier jusqu'à 1h30   | <b>8 séances</b> d'atelier jusqu'à 1h30 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être.</li> <li>• une phase d'échauffement en début de séance,</li> <li>• des exercices et des parcours adaptés à chaque participant englobant des situations motrices variées et mettant en jeu la fonction d'équilibration dans toutes ses composantes,</li> <li>• les gestes et postures à adopter suivant différents types de situations afin d'éviter la chute,</li> <li>• la ou les méthodes de relevé de chute suivant différents types de situation,</li> <li>• une phase de relaxation en fin de séance,</li> <li>• des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, la nutrition, l'habitat, etc.</li> <li>• une séance finale d'évaluation du niveau de chaque participant ayant pour objectif de mesurer les progrès de la personne à l'issue de l'atelier et reprenant les 3 tests initiaux cités en amont.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique sur la santé et le bien-être.</li> <li>• les gestes et postures à adopter suivant différents types de situations afin d'éviter la chute,</li> <li>• la ou les méthodes de relevé de chute suivant différents types de situation,</li> <li>• une phase de relaxation en fin de séance,</li> <li>• une phase récapitulative des défis ou exercices</li> </ul> |   |



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



|  |   |
|--|---|
|  | <p>proposés à faire de manière autonome.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• des conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que les activités physiques, la nutrition, l'habitat, etc.</li> </ul> |
|--|---|

## 2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

## 3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier l'Équilibre en mouvement<sup>©</sup>

Selon les termes du [référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique Equilibre](#), il convient de s'assurer de la qualification de l'animateur pour intervenir sur le thème « Equilibre » auprès d'un public âgé (L 212-1 du Code du Sport). Et notamment en termes de maîtrise des comportements à observer et les gestes à exécuter en cas d'incident ou d'accident. Les minimum requis en matière de formation sont énoncés au sein de ce référentiel.

Il convient également de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir sur les thèmes généralistes du « Bien vivre sa retraite » auprès d'un public senior. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation)
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

