



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.

Format de l'atelier :

- Une réunion d'information
- Déploiement en présentiel et distanciel possible :
 - 12 séances hebdomadaires en présentiel – 12 à 15 participants
 - 8 séances hebdomadaires en distanciel – 6 à 8 participants



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 ci-dessous.

Réunion d'information (1h)	OBJECTIF Présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.
---------------------------------------	--

Chaque séance débute par un échauffement et se termine par un retour au calme qui permet de faire le lien entre les différentes thématiques du Parcours prévention du Prif

Séance 1 - Tests Présentiel 1h30 distanciel 1h	OBJECTIF <ul style="list-style-type: none">• Evaluer sa pratique de l'activité physique Présentiel : Passation de trois tests <ul style="list-style-type: none">• Appui unipodal• Time Up and Go• Tandem dynamique avant <i>Voir description des tests dans l'annexe 3 du Référentiel Equilibre (p. 32)</i> Distanciel : se situer dans sa pratique d'activité physique <ul style="list-style-type: none">• 30 minutes d'échanges avec les participants sur la pratique d'activités physiques et ses bienfaits• 30 minutes d'exercices adaptés (choix à effectuer dans les annexes d référentiel et à soumettre au Prif)
---	---



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



<p>S'assouplir et se muscler efficacement</p> <p>Présentiel : Séances 2,3,4</p> <p>Distanciel : Séances 2 et 3</p> <p>1h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveiller et stimuler la fonction d'équilibration • Réassurer la stabilisation posturale • Contribuer au renforcement musculaire
	<p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equilibre statique et dynamique (reflexes posturaux) • Etirement statique • Renforcement des membres inférieurs et supérieurs • Adopter la bonne posture <p><i>Exercices conseillés : p. 31 du Référentiel Equilibre</i></p>

<p>Se déplacer en confiance</p> <p>Présentiel : Séances 5,6,7</p> <p>Séances 4 et 5</p> <p>1h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permettre la dédramatisation de la chute et/ou diminuer l'impact psychologique de la chute • Développer la confiance en soi • Proposer des conseils concernant l'aménagement du logement
	<p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualité du pas • Intensité de marche • Capacités cardio-respiratoires • Coordination • Environnement physique <p><i>Exercices conseillés : p. 28 du Référentiel Equilibre</i></p>

<p>Voir, toucher, entendre autrement</p> <p>Présentiel : Séances 8 et 9</p> <p>Séance 6</p> <p>1h</p>	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développer la confiance en soi • Proposer des conseils concernant l'aménagement du logement
	<p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Système vestibulaire • Vue et audition • Sensations plantaires • Environnement (Lien avec l'atelier Bien chez soi) • Entretien des capacités cognitives (Lien avec l'atelier Mémoire) <p><i>Exercices conseillés : p. 30 du Référentiel Equilibre</i></p>



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Relever du sol Présentiel : Séances 10 et 11 Séance 7 1h	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Travailler au relever du sol • Permettre la dédramatisation de la chute et/ou diminuer l'impact psychologique de la chute • Enseigner, transmettre, des exercices adaptés au domicile <p>CONTENU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisation au relever du sol • Approche du sol • Relever du sol avec ou sans aides techniques <p><i>Exercices conseillés : p. 29 du Référentiel Equilibre</i></p>
---	--

Bilan Présentiel : Séance 12 – 1h30 Séance 8 - 1h	<p>OBJECTIFS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseigner, transmettre, des exercices adaptés au domicile • Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière • Développer la confiance en soi <p>Présentiel : Passation des tests</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appui unipodal • Time Up and Go • Tandem dynamique avant <p>Distanciel : Mesurer sa progression</p> <ul style="list-style-type: none"> • Echange et exercices adaptés <p><i>Exercices conseillés : p. 29 du Référentiel Equilibre</i></p>
--	--

Des éléments/exercices non spécifiés par la présente fiche descriptive de la thématique L'Equilibre en mouvement ou dans le Référentiel inter-régime « Equilibre » pourront être proposés par le partenaire opérateur. Ces éléments devront être transmis et validés par le Prif pour leur mise en place effective au sein de l'atelier L'Equilibre en mouvement.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



2. Modalités d'évaluation de l'atelier

Le recueil et la conservation des données d'évaluation se font via une plateforme dédiée, conçue par le prestataire sphinx. Chaque opérateur dispose d'un accès personnalisé.

En 1 ^{ère} séance	Mode de diffusion du questionnaire initial : <ul style="list-style-type: none">○ Par mail, la veille de l'atelier pour les participants ayant été renseigné sur la plateforme sphinx avec leur adresse mail○ Via smartphone ou tablette directement lors de la première séance avec un QR Code générique qui permettra de créer un questionnaire prêt à l'emploi pour la dernière séance – LE QR CODE DOIT UNIQUEMENT ETRE UTILISE POUR LE QUESTIONNAIRE INITIAL○ Au format papier, disponible sur la plateforme sphinx et saisi ensuite par l'opérateur
En dernière séance	Mode de diffusion du questionnaire final : <ul style="list-style-type: none">○ Si l'adresse e-mail du participant est renseigné, le questionnaire leur sera envoyé de manière automatique le jour de l'atelier. Les opérateurs pourront faire des relances avec l'URL personnalisée disponible via Sphinx pour chaque participant.○ Si l'adresse mail n'est pas renseigné, les opérateurs pourront diffuser les url personnalisées pour une saisie en direct sur tablette.○ Si le recueil se fait par papier, il faudra veiller à saisir le questionnaire en complétant le profil du participant déjà créé pour le questionnaire initial.

3. 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.

4. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier l'Équilibre en mouvement[©]

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.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



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

