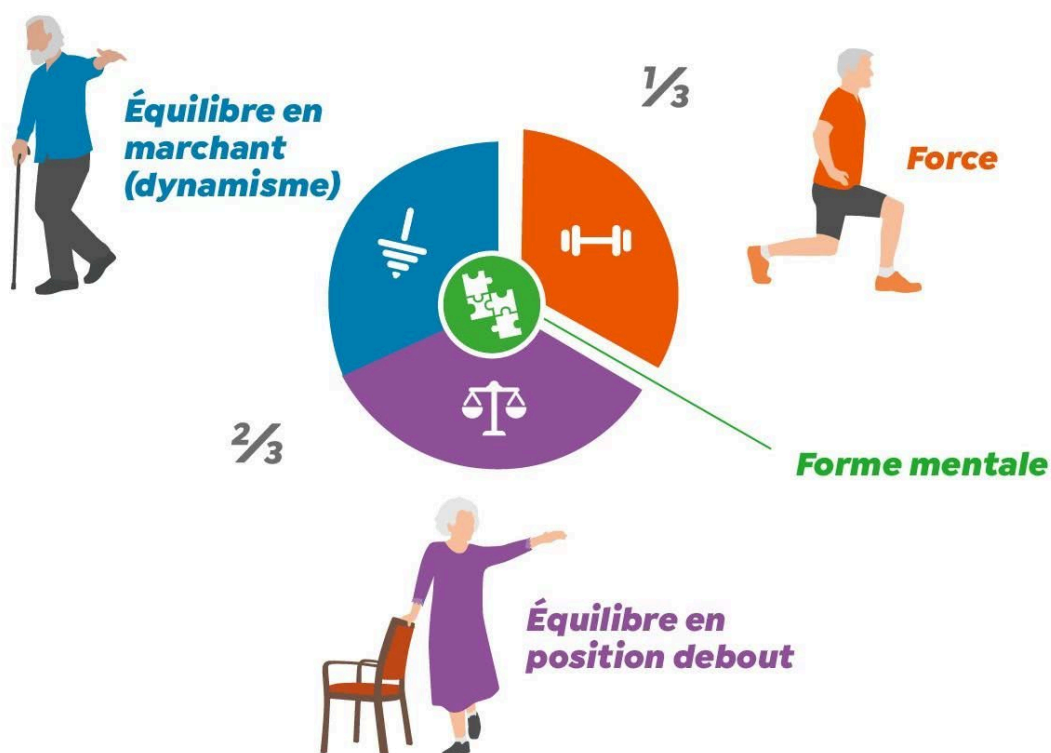


Entraînement pour la prévention des chutes: Stimuler correctement grâce à des contenus pertinents

La capacité de performance des seniors peut être conservée et même améliorée à la condition d'appliquer les stimulus d'entraînement adaptés à chaque situation. Cet aperçu montre QUE faire et COMMENT le faire – à savoir quels exercices et quelles charges privilégier en fonction des différents contextes afin de prévenir efficacement les chutes.



Les exercices de prévention des chutes joignent l'utile à l'agréable: d'une part, ils accentuent le plaisir en enrichissant l'entraînement avec de nouveaux exercices. D'autre part, ils permettent aux participants de bénéficier de leurs effets au-delà du cours en réduisant le risque de chute au quotidien. Pour garantir l'efficacité de l'entraînement, chaque cours doit comprendre des exercices d'équilibre, de force et de tâches multiples (multitâche).

Concevoir des exercices adaptés

Les monitrices et moniteurs ont tendance à ne pas suffisamment solliciter les seniors. Or, ces derniers ont justement besoin de stimulus ciblés pour préserver le plus longtemps possible leur capacité de performance, ou même mieux, pour l'améliorer. C'est pourquoi les charges d'entraînement – intensité des exercices, nombre de répétitions et de séries, durée des pauses – doivent respecter des règles précises. Ces lignes directrices sont indispensables à la poursuite des objectifs principaux de l'entraînement: maintenir la fonctionnalité et

Entraîner l'équilibre (statique et dynamique)

Afin de réduire le risque de chute, nous entraînons la capacité d'équilibre sous deux angles: statique et dynamique.

- **Equilibre statique, station debout:** Contrôler et orienter le corps dans l'espace tandis que les pieds restent sur place – le centre de gravité peut bouger. Exemple: se tenir sur une jambe et incliner le buste vers l'avant jusqu'à la position de l'avion.
- **Equilibre dynamique, en marchant:** Contrôler et orienter le corps dans l'espace, tandis que les pieds et le centre de gravité bougent. Exemple: marcher sur une ligne comme un funambule.

Valeurs descriptives des charges d'entraînement de l'équilibre

Les différentes composantes de la charge d'entraînement détaillées ci-dessous garantissent un travail efficace en vue d'améliorer la capacité d'équilibre et de diminuer le risque de chute:

	Statique, station debout	Dynamique, en marchant
Durée de l'exercice	20 s	20-60 s
Qualité	Veiller à une exécution de qualité du mouvement, ce qui signifie garder l'équilibre durant tout l'exercice.	Veiller à une exécution de qualité du mouvement, ce qui signifie garder l'équilibre durant tout l'exercice.
Nombre d'exercices	2-4 exercices d'équilibre par leçon	2-4 exercices d'équilibre par leçon
Séries	4	4
Pauses	30 s de pause entre les séries 2 min de pause après chaque exercice	30 s de pause entre les séries 2 s de pause après chaque exercice

L'entraînement de l'équilibre devrait occuper 20 minutes d'une leçon.

Entraîner la force (jambes et tronc)

Etre capable de se rétablir avant de tomber est crucial. Pour cela, nous mettons l'accent sur deux paramètres: la force maximale et la force-vitesse des jambes d'une part, la stabilisation du tronc d'autre part.

- **Force des jambes:** Exemple: flexions des genoux à la chaise – s'asseoir et se relever, les fesses restent à 1 cm de l'assise.
- **Force du tronc:** Exemple: appui facial sur les coudes – maintenir la position de planche le

plus longtemps possible sans abaisser le bassin.

Valeurs descriptives des charges d'entraînement de la force

Les différentes composantes de la charge d'entraînement détaillées ci-dessous garantissent un travail efficace en vue d'améliorer la force et de diminuer le risque de chute:

	Force maximale	Force-vitesse
Intensité	Débutants: 12-13 PSE (moyennement difficile) Avancés: 14-18 PSE (jusqu'à très difficile)	10-13 PSE (de facile à moyennement difficile)
Exécution	Haute qualité motrice et amplitude maximale du mouvement	Haute qualité motrice et amplitude maximale du mouvement
Vitesse	3 s concentrique , 3 s excentrique	Aussi explosif que possible
Nombre d'exercices	2-3 exercices pour les jambes 1-3 exercices pour le tronc	1 exercice pour les jambes
Séries	2-3	2-3
Répétitions	Débutants: 10-15 jusqu'à épuisement du muscle Avancés: 7-9 jusqu'à épuisement du muscle	8-10
Pauses	4 s entre les répétitions 1 min entre les séries	2 min entre les séries

L'entraînement de la force doit occuper 20 minutes d'une leçon.

Légende

- **PSE:** Perception subjective de l'effort / Evaluation de l'effort sur une échelle de 6-20 de l'[échelle de Borg](#) (pdf).
- **Concentrique:** Le muscle se raccourcit durant la charge. Flexions de genoux: les insertions des muscles fessiers se rapprochent quand on porte le poids du corps pour se relever de la chaise.
- **Excentrique:** Le muscle s'allonge durant la charge. Flexions de genoux: les insertions des muscles fessiers s'éloignent quand on retient le poids du corps pour s'asseoir.

Entraîner le multitâche (motricité et cognition)

Afin de diminuer le risque de chute, les exercices en multitâche sont les plus efficaces. Les seniors ont tout intérêt à combiner des activités motrices et cognitives.

- **Motricité:** Exemple: marcher en avant – tourner le bras droit en avant, le gauche en arrière.
- **Cognition:** Exemple: marcher en avant – sur chaque pas à gauche, réciter la série 1, 4, 7, 10, etc.

Valeurs descriptives des charges d'entraînement en multitâche

Les différentes composantes de la charge d'entraînement détaillées ci-dessous garantissent un travail efficace en vue d'améliorer les capacités motrices et cognitives et de diminuer le risque de chute:

	Motricité	Cognition
Exécution	Effectuer des (combinaisons de) mouvements inhabituels, inconnus.	Combiner des tâches motrices et cognitives inhabituelles et inconnues.
Intensité	La difficulté des exercices est telle qu'elle nécessite plusieurs essais avant de les réussir. Tâche trop facile: aucun bénéfice pour l'apprentissage et l'entraînement. Tâche trop difficile: frustration des participants.	La difficulté des exercices est telle qu'elle nécessite plusieurs essais avant de les réussir. Tâche trop facile: aucun bénéfice pour l'apprentissage et l'entraînement. Tâche trop difficile: frustration des participants.
Répétitions	Autant que nécessaire pour réussir la tâche. Pas trop pour éviter le découragement.	Autant que nécessaire pour réussir la tâche. Pas trop pour éviter le découragement.

L'entraînement au multitâche doit comporter deux exercices moteurs et/ou cognitifs par leçon.

Source: Matthias Brunner, chef du projet «Toolbox – Equilibre-en-marche.ch»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO