

Thème du mois 03/2022: Entraînement pour la prévention des chutes

Un entraînement systématique peut réduire le risque de chute au quotidien. Il s'intègre dans de nombreuses activités motrices et joint l'utile à l'agréable, offrant aux seniors des bénéfices indéniables. Ce thème du mois délivre aux monitrices et moniteurs de précieuses impulsions pour la conception d'entraînements diversifiés destinés à minimiser le risque de chute.



Source: BPA

La prévention des chutes est efficace et indispensable. Mais un entraînement uniquement axé sur cette thématique s'avère fastidieux et peu attractif. Les seniors recherchent avant tout des activités qu'ils apprécient – la marche ou le yoga par exemple. Leur motivation principale ne consiste pas à se prémunir contre le risque de chute mais à bouger et à éprouver du plaisir.

Des exercices ciblés

Pour les monitrices et moniteurs, il s'agit d'intégrer des éléments spécifiques de prévention des chutes dans les offres de mouvement existantes et de montrer aux seniors que ces exercices peuvent être stimulants et captivants.

De plus, il est essentiel de faire prendre conscience aux participants que l'équilibre, la force et les activités «multitâches» contribuent à enrichir chaque séance d'entraînement. En avivant ainsi leur motivation, ils seront plus disposés à répéter les exercices à la maison.

Principale cause d'accident

Chaque année, 88 000 personnes âgées se blessent si lourdement en chutant qu'elles doivent se rendre chez le

médecin ou à l'hôpital. Plus de 1600 personnes décèdent des suites de leur chute. 95 % des chutes mortelles concernent les plus de 64 ans.

La bonne nouvelle: le risque de chute peut être minimisé grâce à un entraînement systématique. Les exercices ciblent principalement l'équilibre (statique et dynamique), la force des jambes et du tronc (force maximale et force-vitesse) ainsi que les capacités cognitives et motrices (multitâche).

Pour quatre activités physiques

Les applications pratiques de ce thème du mois s'appuient sur la campagne nationale «L'équilibre en marche» (voir encadré ci-dessous) du Bureau de prévention des accidents BPA, de Pro Senectute et de Promotion Santé Suisse. Ces trois partenaires sont actifs depuis 2016 dans la prévention des chutes chez les seniors, avec notamment la plateforme nationale «equilibre-en-marche.ch» qui propose des cours et des exercices à domicile.

Dans le but de concevoir des entraînements diversifiés et de répondre aux préférences des seniors, les exercices de prévention ciblent prioritairement quatre activités physiques appréciées: «Marche, walking, nordic walking», «Pilates, yoga, qigong», «Jeux de renvoi» et «Danse». Les principes méthodologiques présentés dans la première partie fournissent aux monitrices et moniteurs de précieuses connaissances de base en sciences de l'entraînement.

«equilibre-en-marche.ch»

La campagne nationale de prévention des chutes «L'équilibre en marche» propose depuis 2016 une plateforme nationale – «equilibre-en-marche.ch» – regroupant des cours et offres labélisés aux plus de 50 ans tout près de chez eux ainsi que des exercices à domicile. La campagne est portée par cinq organisations nationales:

Partenaires principaux

- [BPA – Bureau de prévention des accidents](#)
- [Pro Senectute Suisse](#)
- [Promotion Santé Suisse](#)

Partenaires techniques

- [Physioswiss](#)
- [Ligue suisse contre le rhumatisme](#)

Objectif de la campagne

Intégrer l'entraînement de prévention des chutes dans différentes activités motrices (cours ou exercices à domicile) pour les seniors, ceci en vue d'améliorer leur autonomie, leur indépendance et leur qualité de vie.

Label de qualité

Le [label de qualité «équilibre-en-marche.ch»](#) caractérise les cours qui dispensent un entraînement de prévention des chutes ciblé et systématique.

Thème du mois

[Entraînement pour la prévention des chutes](#) (pdf)

Articles

- [Stimuler correctement grâce à des contenus pertinents](#)
- [Solliciter chacune et chacun avec des exercices adaptés](#)

Tests (avec vidéos)

- [Evaluer le risque de chute](#)

Pratique

- [Marche, walking, nordic walking](#)
- [Pilates, yoga, qigong](#)
- [Jeux de renvoi](#)
- [Danse](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO