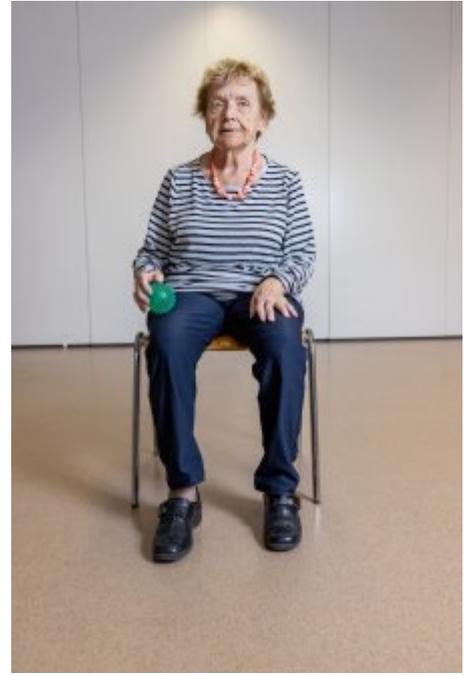


DomiGym: Règles de précaution

L'organisation d'un entraînement au domicile d'une personne âgée requiert des vérifications d'usage pour que celui-ci se déroule de manière optimale et en toute sécurité.

Lorsqu'une personne âgée n'a plus pratiqué une activité physique depuis longtemps, il est conseillé de la soumettre à un bilan de santé avant qu'elle rechausse des chaussures de sport. Le [questionnaire de santé](#) de type PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) développé par le Sport des adultes Suisse esa est un outil rapide et utile.

Sur la base de celui-ci, le moniteur peut concevoir son enseignement. Important: les informations collectées doivent être utilisées uniquement pour le cours concerné et supprimées à son terme; elles ne doivent pas être transmises à de tierces personnes.



Avant chaque entraînement au domicile d'une personne âgée, des règles de précaution et d'usage doivent être observées:

- Aménager un espace sans obstacles permettant l'exécution de mouvements amples.
- Faire attention aux câbles électriques, tapis, lampes ou aux objets isolés ou mal placés.
- Porter une tenue adaptée. Ne pas effectuer d'exercices en chaussettes car les risques de glissades et de chutes sont plus grands. Si possible, se munir de chaussures de sport.
- Avoir une bouteille d'eau et une serviette à portée de main.
- Disposer la chaise contre un mur ou sur une surface antidérapante afin qu'elle soit stable.
- Rendre les séances attrayantes avec du petit matériel multifonctionnel (balle de gymnastique, bande élastique, balle hérissée, etc.).

Si l'environnement ne garantit pas une activité en toute sécurité, le moniteur doit prendre la décision de renoncer à la tenue du cours.

Liste du matériel

- Chaises
- Tapis de yoga
- Balles de gymnastique de 20-25 cm (overball)
- Ballons de baudruche, ballons gonflables
- Haltères légères (de 0,5 à 3 kg) ou bouteilles remplies d'eau
- Gobelets et assiettes en plastique
- Journaux ou feuilles de papier
- Dés
- Foulards
- Chaîne stéréo ou enceinte portable

Source: Vincent Brügger, responsable Mouvement, sport, formation, culture, Pro Senectute Suisse



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO