

Entraînement pour la prévention des chutes: Solliciter chacune et chacun avec des exercices adaptés

Grâce à un entraînement planifié sur plusieurs semaines proposant des exercices individualisés, les progrès se font vite sentir. Cet aperçu décrit les principes qui régissent la conception des exercices et leur adaptation au niveau de chaque participant.



Source: BPA

Systématique des descriptions d'exercices

Lien avec le quotidien: Les participants reconnaissent l'utilité des exercices proposés pour leur quotidien (bénéfices qui dépassent le cadre du cours).

Exercice de base et trois variantes: Dans la partie pratique, chaque exercice propose un exercice de base enrichi de trois variantes. Chaque variante poursuit le même objectif que l'exercice de base. En effet, pour obtenir des bénéfices dans la prévention des chutes, il est indispensable de suivre un entraînement progressif sur 8 à 12 semaines. Les trois variantes permettent d'accroître l'efficacité de l'entraînement et de le rendre plus attractif.

Simplifier et compliquer les exercices: Chaque exercice est assorti de variantes plus faciles ou plus difficiles. Ces adaptations permettent de stimuler chaque personne de manière individualisée. Le [tableau avec 11 possibilités](#) montre comment les exercices peuvent être modulés en fonction du niveau des participants (Gschwind & Pfenninger, 2016, pp. 26-27).

Individualiser les exercices d'équilibre

Pour l'entraînement de l'équilibre, deux paramètres importants permettent d'augmenter ou de diminuer la difficulté des exercices:

- La surface d'appui pour l'entraînement de l'équilibre statique.
- Le mode de déplacement pour l'entraînement de l'équilibre dynamique.

Le tableau ci-dessous présente les différents degrés de difficulté applicables en fonction des capacités des participants:

Tableau: [Surface d'appui pour l'entraînement de l'équilibre et mode de déplacement pour l'entraînement de l'équilibre dynamique](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO