

# PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES ET DES TROUBLES LIÉS À L'ÉQUILIBRE

## ORIGINE ET MISE EN PLACE DU PROJET

Après avoir identifié un besoin auprès de la population, le CCAS de la ville a voulu instaurer des actions de prévention en direction des séniors.

Une rencontre avec la ligue de rugby à XIII a été organisée pour la mise en place du programme "SILVER XIII Equilibre" sur la commune. Une communication sur l'évènement a été diffusée via différents supports (affiches, mailing, site internet, communication auprès des personnes suivies par le CCAS). Il a fallu ensuite programmer l'organisation de séances hebdomadaires ainsi que la réservation d'une salle.

## "SILVER XIII EQUILIBRE"

"SILVER XIII Equilibre" est un programme d'activités physiques adaptées avec ballon ovale pour la prévention primaire des chutes et des troubles liés à l'équilibre afin de prolonger l'autonomie des seniors par l'acquisition de réflexes. La mise en place de ces activités permet l'échange et la création de liens entre les participants. Il comprend douze séances d'une heure par semaine composés d'exercices "cognito-moteurs", de renforcement musculaire et d'un entraînement spécifique du pas de rattrapage.

Ce programme, outre d'encourager la pratique d'activité physique de manière globale, vise à améliorer certaines capacités et fonctions chez ses participants. Il peut s'agir des capacités fonctionnelles (vitesse de marche, force et puissance musculaire, endurance cardio-respiratoire), des fonctions cognitives (attention, mémoire, fonctionnement exécutif), et des capacités de pas de rattrapage, outil essentiel à la prévention des risques de chute.

Ce dispositif fait de plus l'objet d'un travail de doctorat par l'intervenant, qui consiste à réaliser une étude dont l'objectif est d'évaluer les effets de ce programme à la fois sur les capacités fonctionnelles et cognitives.



Saint-Laurent-de-Mure

Ville Amie des Aînés depuis 2023

Saint-Laurent-de-Mure (69)

## OBJECTIFS :

- Prévenir les chutes.
- Pratiquer des activités physiques tout en progressant autour de la notion du déplacement.
- Renforcer l'autonomie des personnes seniors.
- Favoriser le lien social.

## PRATIQUE :

- Des tests de capacités fonctionnelles et cognitives en début et fin de programme.
- 10 séances d'activité physique adaptée d'une heure.
- A l'issue du programme, remise d'actimètres aux participants pendant 6 mois, pour capter leurs déplacements en dehors des séances.
- 12 séances et 9 mois d'accompagnement au total.

## DES TESTS DES CAPACITÉS FONCTIONNELLES ET COGNITIVES EN DÉBUT ET FIN DE PROGRAMME

Après inscription, un groupe de douze personnes a été mis en place, douze participants autonomes de plus de 60 ans (trois hommes et neuf femmes). Les participants sont les premiers acteurs de l'étude.

Une séance de découverte d'une heure trente a eu lieu fin février avec pratique physique, présentation de l'étude et questionnaires généraux.

Puis une séance d'évaluation initiale de deux heures avec la passation de tests des capacités fonctionnelles et cognitives. S'en sont suivies dix séances d'activité physique adaptée d'une heure. Ces séances d'activités physiques ont pour but de permettre aux participants de progresser autour de la notion de déplacement dans un contexte de rugby à XIII en utilisant le matériel classique d'entraînement (ballons, boucliers). Le pas de rattrapage de la chute correspond à la réalisation du tenu, qui est une spécificité du jeu rugby à XIII et correspond à l'acte de remise en jeu du ballon (talonnade du ballon avec le pied). Est proposé également la mise en place d'un jeu d'évitement avec ballon, n'autorisant aucun contact.

Enfin une séance d'évaluation finale de deux heures, avec la passation des tests des capacités fonctionnelles et cognitives, a clôturé le programme.

## NEUF MOIS D'ACCOMPAGNEMENT

A l'issue des dix séances d'activités, des tests ont été mis en place afin de mesurer l'impact des activités physiques pour chaque participant. En particulier sur l'équilibre, la condition physique, l'endurance et la force musculaire des membres.

Des comptes-rendus de séance et des photos ont été envoyés après les séances, contribuant au renforcement de l'estime de soi.

Les participants bénéficieront au total, dans ce programme de prévention de la chute, d'une durée d'accompagnement de neuf mois, comprenant les trois mois du programme "Silver XIII" et six mois de mesure personnalisée du taux de chute avec la remise d'actimètres pour capter leurs déplacements en dehors des séances.

Un questionnaire de satisfaction a également été proposé tout au long du dispositif, afin que chaque participant évalue l'activité, sa perception et les effets ressentis. Une restitution des résultats sera faite au groupe à l'issue du programme complet.

L'activité collective entraîne des comportements positifs de vivre-ensemble, d'entraide et de solidarité.

L'assiduité des participants est un marqueur fort de leur intérêt à renouveler ces activités.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Saint-Laurent-de-Mure, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)