



**PROGRAMME DE PREVENTION DES CHUTES CHEZ LES PERSONNES AGEES  
VIVANT A DOMICILE**

**Formation à la conception, la réalisation et l'implantation  
d'un atelier « Equilibres » destiné aux kinésithérapeutes, ergothérapeutes, professeurs  
d'éducation physique.**

**Informations pratiques :**

Les séances de formation auront lieu de 9 heures à 13 heures à .....

La formation est organisée grâce au soutien du Ministère de la Santé de la Communauté Française de Belgique et est gratuite.

La formation est réservée à un groupe de 15 personnes maximum et ne pourra être organisée en deçà de 10 participants inscrits. Les inscriptions seront clôturées le.....

Les participants s'engagent à être présents à toutes les séances de formation.

Les organisateurs délivreront une attestation de capacité à mettre en œuvre un atelier « Équilibres » sous le label « Vivre Actif » qui sera utilisé lors de la mise en œuvre des ateliers.

**Pour les inscriptions ou toutes demandes d'informations complémentaires, vous pouvez nous contacter : Educa santé 071/30 14 48**

***Horaires des séances***

Corpus	séances 1 et 2
Exercices	séances 3 et 4
Capsules d'information	séances 5
Implantation des ateliers et évaluation de la formation	séances 6

## ***Les formateurs***

- Bernard PETIT, Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Titulaire du Certificat européen de formation universitaire en Gérontologie sociale, co-auteur du Référentiel de bonnes pratiques, prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile, édité en 2005 par l'Inpes, Paris.
- Marie LEONARD, Kinésithérapeute
- Yves RAUCHS, Kinésithérapeute, Ergothérapeute, Licencié en Sciences de la Santé publique
- Jean-Michel Servais, médecin, expert province de Namur
- Guillaume HOUTRELLE, Kinésithérapeute, coordinateur pédagogique programme « vivre actif ».

## **Objectifs et contenu de la formation**

### **Corpus :**

#### *Objectifs*

- Connaître les nouveaux concepts relatifs à l'équilibre (savoir)
- Pouvoir intégrer ces concepts dans les ateliers « Equilibres » (savoir faire)
- Etre capable d'adapter une démarche à un contexte donné (dépister, évaluer, agir efficacement)

#### *Contenu*

- Physiologie générale et régulation de l'équilibre
- Aspects ayant des implications concrètes directes sur la chute et sa prévention
- Types d'exercices
- Présentation d'un modèle de prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile sur base d'un arbre décisionnel (consensus international)

### **Exercices**

#### *Objectifs :*

- Etre capable d'appliquer les exercices à effectuer en formation
- Etre capable de construire une progression au cours de 10 séances d'atelier
- Etre capable d'évaluer les effets du travail en atelier sur les participants

#### *Contenu :*

- Construction d'un atelier de renforcement de l'équilibre
- Evaluation : pré test et post test
- Exercices de contrôle de positionnement du centre de gravité
- Entraînement aux stratégies posturales
- Entraînement de l'équilibre à partir de l'exercice de la marche
- Exercices multi sensoriels
- Exercices d'assouplissement
- Exercices de développement de la force et de l'endurance
- Entraînement à amortir la chute et à pouvoir se relever rapidement après une chute
- Exercices de renforcement à domicile.

### **Capsules d'information**

### *Objectifs*

- Connaître les informations prioritaires utiles à la gestion des situations à risque de chutes
- Etre capable de communiquer ces informations auprès des personnes participant aux ateliers et à leur entourage
- Etre capable d'utiliser et faire utiliser les outils d'aide à la gestion des situations à risque

### *Contenu*

- Notions générales sur l'équilibre et l'activité physique
- L'alimentation des aînés
- Les chaussures et les aides à la marche
- Les médicaments et l'équilibre
- Le diagnostic du domicile
- L'aménagement du domicile
- La découverte d'outils

### **Implantation et suivi des ateliers**

#### *Objectifs*

- Etre capable de mettre en place un atelier « Equilibres» en tenant compte du contexte (partenariat, calendrier, logistique, outils...)
- Etre capable d'évaluer l'évolution du comportement sécuritaire des participants
- Etre capable d'appliquer les exercices de maintien des acquis de l'atelier, à effectuer à domicile
- Connaître les ressources permettant aux participants aux ateliers d'exercer une activité physique continuée

#### *Contenu*

- Conditions d'organisation et mise en place d'un atelier
- Matériel nécessaire
- Recherche de partenariat
- Grilles d'évaluation
- Annuaire des ressources disponibles dans la région

### **Evaluation de la formation**

**Pour toutes informations, vous pouvez contacter Educa santé : 071/30 14 48**