

Plan antichute Auvergne-Rhône-Alpes

Axe 4 : L'activité physique, meilleure arme antichute

Fiche action n° 3

Sites internet

[Arsept Auvergne](#)

[CARSAT Rhône-Alpes](#)

Titre de l'action	Ateliers équilibre – Atouts prévention Rhône-Alpes et ARSEPT Auvergne
Contexte	<p>La chute présente des conséquences non négligeables pour les seniors. Elles peuvent être :</p> <ul style="list-style-type: none"> • physiques et provoquer des douleurs, des contusions, des fractures, des hématomes, etc. Ces conséquences peuvent alors entraîner directement des hospitalisations, une baisse de la mobilité et donc un accroissement de la dépendance ; • psychologiques et entraîner une perte de confiance en soi, une dépression, un isolement et donc une diminution des activités par peur de retomber à nouveau ; • sociales qui peuvent se traduire par un risque d'isolement et une possible entrée en institution. <p>L'ARSEPT Auvergne et Atouts prévention Rhône-Alpes organisent des ateliers équilibre pour prévenir la perte d'équilibre, maintenir ou retrouver une façon de se mouvoir avec aisance et ainsi, répondre aux attentes des seniors et permettre un maintien à domicile serein. Ces actions collectives de prévention sont mises en place auprès des retraités dans le cadre de la politique de prévention des risques liés au vieillissement.</p>
Description de l'action	<p>Les ateliers équilibre se déclinent selon le référentiel national de prévention. 12 séances collectives ainsi que 10 séances individuelles hebdomadaires (30 minutes conseillées) sont réalisées par les participants sur la base du volontariat, en s'appuyant sur des fiches pédagogiques et des exercices pratiques remis par l'animateur.</p> <p>Les groupes sont composés en moyenne de 12 personnes. Une batterie de tests « évaluation » sont effectués aux premières et dernières séances afin de suivre l'évolution des capacités des participants et une enquête nationale pluriannuelle permet d'évaluer les participants à 6 mois. Dans le cadre de ces ateliers, les participants sont confrontés à différentes activités, certaines sollicitent l'équilibre, d'autres la motricité, le renforcement musculaire, les jeux collectifs, ou encore la souplesse. Des exercices en autonomie doivent également être pratiqués individuellement à domicile entre chaque séance collective.</p>
Objectifs	<p><u>Objectifs généraux :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminuer la fréquence, le risque et la gravité des chutes tout en travaillant également sur leur dédramatisation • Préserver la qualité de vie des personnes âgées • Maintenir le lien social des personnes âgées <p><u>Objectifs spécifiques :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réveiller et stimuler la fonction d'équilibration • Réassurer la stabilisation posturale • Contribuer au renforcement musculaire

	<ul style="list-style-type: none"> • Travailler au relever du sol • Permettre la dédramatisation de la chute et/ou diminuer l'impact psychologique de la chute • Enseigner, transmettre, des exercices adaptés au domicile • Encourager les personnes à pratiquer une activité physique adaptée de façon pérenne et régulière • Développer la confiance en soi • Proposer des conseils concernant l'aménagement du logement
Acteurs	<p><u>Porteurs :</u> ARSEPT Auvergne : ARSEPT Auvergne</p> <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes : Atouts Prévention en lien avec la CARSAT Rhône-Alpes au titre de son offre socle.</p> <p><u>Partenaires :</u> ARSEPT Auvergne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • CODEP • EPGV / SIEL BLEU / Sport Pour TOUS / Sport et Santé pour tous / animateurs indépendants • CCAS • CLIC • Centres sociaux • EVS • Clubs des aînés <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membres du Groupement inter-régimes ATOUTS Prévention Rhône-Alpes (offre socle) et CFPPA (optimisation de la couverture territoriale) • Centres d'examens de santé, Centres de prévention Agirc Arrco et CHU Lyon Sud dans le cadre de parcours attentionné mis en place à partir du repérage du risque de chute réalisé en bilan de santé • Collectivités locales, UDCCAS, Centres sociaux/socio-culturels, associations gérontologiques, bailleurs sociaux, résidences autonomie • Structures évaluatrices chargées de l'évaluation des besoins à domicile qui assurent la promotion de ces ateliers et réalisent des signalements <p><u>Financeurs :</u> ARSEPT Auvergne :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conférence des financeurs • CARSAT Auvergne • MSA Auvergne • IRCANTEC / CAMIEG / CNRACL <p>Atouts Prévention Rhône-Alpes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • CARSAT Rhône-Alpes en lien avec Atouts Prévention Rhône-Alpes • Dotation FNASSPA (fonds national d'action sanitaire et sociale en faveur des personnes âgées)
Ressources	<p><u>Ressources matérielles :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kits complets d'animation d'ateliers équilibre • Plaquettes de communication

	<ul style="list-style-type: none"> • Système d'information pour le suivi client • Logiciel web report pour saisie évaluation des actions <p><u>Ressources humaines</u> : Chargés de prévention qualifiés pour l'animation d'ateliers équilibre et une équipe ingénierie dédiée à la mise en place des ateliers / suivi des actions / conventions...</p>
Evaluation	<p><u>Indicateurs de suivi</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'ateliers réalisés • Nombre de participants <p><u>Indicateurs d'évaluation</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Application des conseils • Amélioration des comportements sur du plus ou moins long terme • Maintien du lien social • Amélioration de la confiance en soi • Niveau de connaissance • Amélioration perçue au niveau de l'équilibre • Intention de participation à d'autres ateliers
Perspectives	<p>ARSEPT Auvergne : Poursuivre les ateliers équilibre au sein des 4 départements d'intervention de l'ARSEPT</p> <p>Atouts prévention Rhône-Alpes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Intensification du nombre d'ateliers « Equilibre et prévention des chutes » • En réflexion : projet d'étude de mesure d'impact complète qui partirait de l'évaluation de ces ateliers réalisée par le Gérontopôle AURA • Au regard des enjeux du Plan Antichute, le Groupement Inter-régimes ATOUTS Prévention Rhône-Alpes a décidé d'ajouter à sa programmation 2023 le financement de 19 ateliers activité physique adaptée