

GV
482.6
L337
2002

INSPC - Montréal



3 5567 00000 1542



**Programme de prévention de la perte d'autonomie
chez les personnes âgées
(Programme de prévention PAPA)**

Volet « Maintien des acquis »



2^e Édition



**RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE L'ESTRIE**

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

**ÉTABLISSEMENTS ET
ORGANISMES
DE SOUTIEN À DOMICILE
DE L'ESTRIE**

6V
82.6
777
2002

Institut national de santé publique du Québec
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200
Montréal (Québec) H2J 3G8
Tél.: (514) 597-0606



**Programme de prévention de la perte d'autonomie
chez les personnes âgées
(Programme de prévention PAPA)**

Volet « Maintien des acquis »



2^e Édition



**RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE L'ESTRIE**

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

**ÉTABLISSEMENTS ET
ORGANISMES
DE SOUTIEN À DOMICILE
DE L'ESTRIE**

Coordonnateur du Programme :

Valois Boudreault, M.B.A.

Rédaction et conception :

*Christine Lacroix, B.Sc.
Valois Boudreault, M.B.A.*

Rédaction inspirée du Tai chi :

Raymond Benoît, M. éd. phys.

illustration :

Diane Querry, A.E.C.

Traitement de texte et infographie

*Mireille Ara, secrétaire
Ginette Breton-Laliberté, secrétaire
Diane Querry, A.E.C.*

Mise en page :

*Mireille Ara, secrétaire
Ginette Breton-Laliberté, secrétaire*

Dépôt légal – 3^e trimestre
Bibliothèque nationale du Québec, 2002
Bibliothèque nationale du Canada, 2002
ISBN 2-921776-24-3
2^e Édition

Table des matières

Section 1 : Présentation du programme

- 1.1 Qu'est ce que le programme de maintien des acquis, marche et équilibre ?
- 1.2 Problématique
- 1.3 Solution possible
- 1.4 Programme de prévention
- 1.5 Objectif général
- 1.6 Objectif intermédiaire
- 1.7 Objectif spécifique
- 1.8 interventions et agents de réalisation
- 1.9 Les participants
- 1.10 Habillement du participant
- 1.11 Critères d'admissibilité et d'exclusion
- 1.12 Les intervenants-animateurs
- 1.13 Évaluation du programme
- 1.14 Structure du programme
- 1.15 Principes inspirés du Taï chi pour le programme d'exercices

Section 2 : Implantation du programme

- 2.1 Acceptation des conditions du programme
- 2.2 Prévision budgétaire
- 2.3 Promotion du programme
- 2.4 Inscription des participants
- 2.5 Trouver des bons animateurs
- 2.6 Animation des séances
- 2.7 Évaluation de la participation
- 2.8 Évaluation du programme

Section 3 : Évaluation du participant

- 3.1 Fonctionnal reach
- 3.2 Time up and go

Section 4 : Programme d'exercices

- 4.1 Mise en train
- 4.2 Renforcement musculaire
- 4.3 Proprioception/équilibre dynamique
- 4.4 Retour au calme

Section 5 : Programme maison

- 5.1 Programme maison 1
- 5.2 Programme maison 2
- 5.3 Programme maison 3
- 5.4 Programme maison 4

Section 6 : Capsules d'information

Section 7 : Annexes

- 7.1 Prévisions budgétaires
- 7.2 Affiche
- 7.3 Liste de matériel requis
- 7.4 Formulaire d'inscription des participants
- 7.5 Fiche du participant
- 7.6 Questionnaire de perception de la santé du participant (chute dans les 3 derniers mois)
- 7.7 Feuille de présences
- 7.8 Bilan des activités
- 7.9 Bilan de participation
- 7.10 Functional reach : cueillette des résultats
- 7.11 Time up and go : cueillette des résultats
- 7.12 Calendrier des capsules
- 7.13 Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »
- 7.14 Grille d'évaluation Tinetti

Section 1

Présentation du programme

- 1.1 Qu'est ce que le programme de maintien des acquis, marche et équilibre ?
- 1.2 Problématique
- 1.3 Solution possible
- 1.4 Programme de prévention
- 1.5 Objectif général
- 1.6 Objectif intermédiaire
- 1.7 Objectif spécifique
- 1.8 Interventions et agents de réalisation
- 1.9 Les participants
- 1.10 Habillement du participant
- 1.11 Critères d'admissibilité et d'exclusion
- 1.12 Les intervenants-animateurs
- 1.13 Évaluation du programme
- 1.14 Structure du programme
- 1.15 Principes inspirés du Tai chi pour le programme d'exercices

1.1 Qu'est ce que le programme de maintien des acquis, marche et équilibre ?

Le programme de maintien des acquis, marche et équilibre est un outil d'animation de séances d'exercices physiques et d'ateliers d'informations et de prévention, conçu pour les aînés de 65 ans ou plus. Il s'adresse à tous les intervenants préoccupés par le maintien des acquis reliés aux différents facteurs déterminants lors d'une perte d'équilibre et d'une chute.

1.2 Problématique

Les aînés de 65 ans ou plus occasionnent des dépenses importantes reliées au traitement des blessures infligées suite à une perte d'équilibre et à une chute.

1.3 Solution possible

Des actions de prévention doivent contribuer à la fois à maintenir l'autonomie et la qualité de vie des aînés et à réduire les coûts reliés aux traitements suite à une chute.

1.4 Programme de prévention

Le programme communautaire d'activités physiques est conçu pour une clientèle d'aînés âgés de 65 ans ou plus. Ce programme est animé par des intervenants formés afin d'agir de façon efficace et sécuritaire auprès de la population cible. Il vise à assurer une continuité dans les actions déjà entreprises par les centres de jour, dans le cadre du programme de prévention de la perte d'autonomie chez les personnes âgées, volet marche et équilibre.

1.5 Objectif général du programme

Le programme vise à maintenir l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées de 65 ans ou plus vivant en milieu naturel et inscrites au programme de maintien des acquis pour une période de 12 semaines.

1.6 Objectif intermédiaire

Le programme vise à diminuer la prévalence des chutes chez les personnes âgées participant au programme.

1.7 Objectif spécifique

Prévenir les chutes chez les aînés de 65 ans et plus en :

- Maintenant les acquis et en améliorant l'équilibre général, la force et l'endurance physique ;
- Favorisant le développement des habiletés à exécuter des exercices de proprioception ;
- Favorisant une prise en charge et une responsabilisation des aînés, face au maintien des acquis et à la prévention des chutes.

1.8 Interventions et agents de réalisation

Un programme de formation est disponible dans le but de transmettre les habiletés nécessaires aux différents intervenants, afin qu'ils puissent agir de façon efficace et sécuritaire auprès des participants.

Les différents collaborateurs (CLSC, Centre de jour et organismes communautaires) participent au dépistage des personnes jugées à risque ou voulant s'intégrer au programme de maintien des acquis. Les collaborateurs pourront référer des gens afin de faciliter leur intégration au programme.

1.9 Les participants

La clientèle de ce programme de maintien des acquis du volet marche et équilibre se compose de toutes personnes âgées de 65 ans ou plus, autonomes, vivant dans un milieu naturel et ayant accepté de plein gré de participer au programme.

1.10 Habillement du participant

Tous les participants doivent porter des vêtements appropriés à la pratique d'exercices physiques. Des vêtements confortables :

- ▶ un t-shirt et un chandail plus chaud que le participant pourra enlever au cours de la séance,
- ▶ un pantalon ou short en coton et nylon qui permet au corps de laisser échapper la sueur,
- ▶ un soulier de type multi-sport.

Tous les participants devront éviter de porter une robe, une jupe ou un jeans. Les bottes et les souliers à semelle mince, avec un talon et glissante ne conviennent pas à la pratique d'activités physiques. Éviter les souliers sports conçus pour la course car les semelles sont inclinées vers l'avant et sont conçues pour les déplacements avant

seulement. Le participant pourrait se tourner les chevilles lors des déplacements latéraux.

1.11 Critères d'admissibilité et d'exclusion

Critères d'admissibilité :

- avoir 65 ans ou plus ;
- détenir un score supérieur à 32 lors de l'évaluation des cinq facteurs de risque du Programme de prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée (PAPA). (Voir grille d'évaluation Tinetti et grille du processus d'admission des clients au programme).

Critères d'exclusion : Pour des raisons de sécurité, toute personne possédant un ou plusieurs critères suivants, ne sera pas acceptée dans le groupe. Ce participant pourra être dirigé vers un programme mieux adapté à sa situation.

- La personne a obtenu un score de 32 ou moins lors de l'évaluation des cinq facteurs de risque du Programme de prévention de la perte d'autonomie de la personne âgée (PAPA) par le CLSC ;
- La personne effectue entièrement ses déplacements en fauteuil roulant ;
- La personne ne peut se tenir debout pendant au moins deux (2) minutes et ne peut marcher sur une distance de huit mètres (25 pieds) ;
- Problèmes neurologiques causant de sévères incapacités motrices (Parkinson) ;
- Problèmes cognitifs sévères (Démence, Alzheimer) ;
- Infarctus du myocarde au cours des derniers six mois ;
- Hypertension difficilement contrôlée (B P > 166/96 mmhg) ;
- Présence de symptômes cardiovasculaires durant des exercices modérés ;
- Incapacité visuelle sévère ;
- Autres raisons.

1.12 Les intervenants-animateurs

Tous les intervenants qui œuvrent dans le domaine du maintien des acquis du volet marche et équilibre chez une clientèle âgée de 65 ans ou plus peuvent intervenir. Ces intervenants-animateurs sont soit : éducateur physique, kinésiologue, thérapeute en réadaptation physique, physiothérapeute, ergothérapeute, infirmier(ère) ou autres intervenants ayant reçus une formation spécifique et adéquate afin d'intervenir de façon efficace et sécuritaire auprès des participants.

Le programme est conçu pour une période de 12 semaines. Les groupes sont formés d'environ 15 participants et ils sont encadrés et animés par 2 intervenants. Idéalement,

les intervenants devraient être aidés de 3 à 4 bénévoles afin d'assurer les déplacements sécuritaires des participants.

1.13 Évaluation du programme

L'évaluation du programme poursuit essentiellement 2 objectifs, soit :

- Aider la coordination régionale du programme à prendre des décisions éclairées de gestion quant à l'implantation et au déroulement des activités prévues dans chaque MRC ;
- Permettre à la Régie régionale de l'Estrie de rendre des comptes à son conseil d'administration quant à l'efficacité du programme à rencontrer les objectifs prévus pour qu'il puisse statuer sur la récurrence du budget consenti.

Pour réaliser ces deux objectifs, trois types d'évaluation complémentaire sont envisagés. Il s'agit de l'évaluation :

- de l'implantation (structure) du programme,
- du déroulement (processus) du programme,
- de l'efficacité du programme (atteinte de résultat-santé).

L'évaluation de l'implantation et du déroulement du programme est sous la responsabilité des intervenants-animateurs des différents organismes participants. Il s'agit alors de vérifier, à l'aide de grilles de suivi de gestion, si la structure prévue (ressources humaines et financières, formation, etc.) a été mise en place de façon adéquate et si les activités du programme se déroulent comme prévu ou de façon souhaitable dans chaque organisme mandaté et subventionné. Tout le matériel nécessaire à l'évaluation est inclus dans le présent document. Les intervenants-animateurs auront la responsabilité de transmettre les données à la Direction de la santé publique et de l'évaluation de l'Estrie.

L'évaluation de l'efficacité du programme reste sous la responsabilité du Service d'évaluation de la DSPÉ, mais la cueillette de données relève des intervenants-animateurs des différents organismes ayant participé au programme. L'évaluation de l'efficacité vise à vérifier si les interventions du programme maintiennent ou modifient positivement les facteurs de risque visés tout en agissant en synergie sur la prévalence des chutes. La méthode envisagée pour réaliser cette évaluation repose sur un devis avec mesures avant et après les interventions sur la population participant au programme.

1.14 Structure du programme

- Première séance : Pré-test d'évaluation :
 1) Fonctionnal Reach
 2) Time up and go

- Chaque semaine : - 2 séances d'exercices de 60 minutes pratiquées en groupe
 - série d'exercices à pratiquer à la maison, environ 15 minutes/jour où il n'y a pas de séance dirigée

- Aux deux semaines : - 1 capsule d'information et de prévention d'une durée de 30 minutes

- Dernière séance : Post-Test d'évaluation
 1) Fonctionnal Reach
 2) Time up and go

1.15 Principes inspirés du Taï chi pour le programme d'exercice

Notions préliminaires

Trop souvent, certains intervenants vont oublier la notion de globalité chez la personne humaine. De la savoir, c'est bien. Ce qui est mieux, c'est d'intégrer cette notion dans toutes les interventions. L'exercice prescrit peut être excellent, si la personne impliquée n'est pas convaincue ou bien si elle vit des stress négatifs, les résultats seront diminués ou seront retardés.

Les mouvements de Tai chi sont issus de la tradition chinoise, vieille de plusieurs siècles. Le Tai chi est un moyen pour être bien dans sa tête et dans son corps. Il implique cette notion de globalité et aussi d'harmonie intérieure en relation avec les énergies de l'univers.

Il s'agit d'une prise de conscience « d'être en harmonie avec l'univers » : conscience des autres, de soi, de l'espace, du temps, de l'éternité par une récréation constante, une régénération d'énergie, une renaissance, une découverte à chaque fois que les mouvements sont exécutés.

Cela implique que :

- 1- le corps est détendu et bien relaxé ;
- 2- toute pensée autre que celle se rapportant à la prise de conscience des gestes est éliminée, se placer dans un état de « ici et maintenant » ;
- 3- la respiration se fait par le nez, sans effort, naturellement ;

- 4- les gestes doivent être exécutés lentement ;
- 5- aucun geste ne doit être poussé à son point extrême ;
- 6- la conscience du geste doit être constante ;
- 7- les gestes vont suivre la respiration et non le contraire ;
- 8- les mouvements s'exécutent sans effort et en douceur afin de laisser circuler l'énergie.

Pour expliquer les éléments précédents, voici quelques précisions au sujet de l'attitude à avoir avant de commencer. Cette attitude implique 3 éléments : la conviction sincère et profonde, la respiration et l'exercice en douceur.

1° La conviction

C'est la dimension la plus importante. Il s'agit d'éliminer les mots comme « je ne serai pas capable », « c'est trop difficile, je n'y arriverai pas », « je suis trop vieux » et autres pensées négatives qui nuisent à la réussite du projet personnel.

2° La persévérance

Il est important de pratiquer à tous les jours même si les résultats attendus et souhaités se font attendre. Retrouvez sa confiance et pratiquez avec détermination. C'est le premier 5 minutes qui demande le plus de conviction et d'effort. Combien de temps pour avoir des résultats tangibles ? Cela peut varier entre 4 jours et 8 semaines. C'est différent pour chaque personne.

3° La pratique quotidienne

C'est le premier 5 minutes qui demande le plus d'effort et de conviction pour briser l'inertie. C'est important de VOULOIR et d'être CONVAINCU. Commencez par 5-6 minutes au début, puis augmentez graduellement jusqu'à 20-30 minutes. À quelle moment pratiquer ? Cela dépend de vous. Pour certaines personnes, le temps idéal est le matin, pour d'autres, c'est l'avant-midi, l'après-midi. Pour d'autres, le meilleur moment pour pratiquer sera le soir.

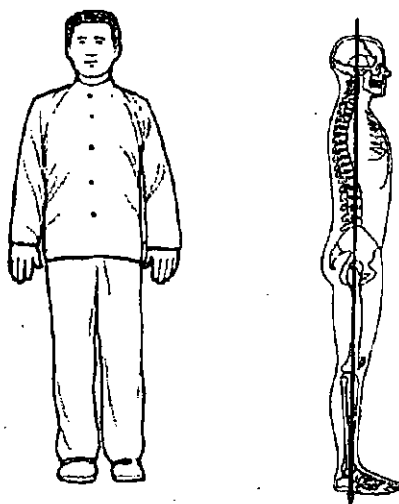
Les *éléments clés* de la pratique quotidienne :

- 1- La **concentration** : il est important d'oublier les tracas et les problèmes temporairement. C'est en fait de la méditation où il s'agit de s'associer les énergies cosmiques ou spirituelles. Observez les sensations tout en conservant un « sourire intérieur ».

- 2- **La respiration est la clé de la réussite. Observez votre respiration pour retrouver votre rythme normal. Respirez calmement et par le nez parce que le nez possède tout un système pour filtrer et réchauffer l'air.**

- 3- **Pratiquer les exercices en douceur sans vous préoccuper de la performance. C'est la sensation de bien-être qu'il faut rechercher et non les apparences. Les exercices se font en douceur sans pousser le mouvement à son point extrême. Soyez « relax ». Oubliez les apparences et concentrez à « être bien ».**

La posture



C'est l'élément de départ pour améliorer la posture et la confiance en soi. La tête est droite et les yeux regardent droit devant, ni vers le bas et ni trop vers le haut. La tête est « suspendue par un fil de soie ». Les bras et les épaules sont relâchés de façon naturelle et sans raideur. Le bas du bassin est légèrement basculé vers l'avant. Le poids du corps est placé sous la plante des pieds. Demeurez calme et observez votre respiration.

La position des pieds



- 1- À la position de départ, les pieds sont parallèles, pointant vers l'avant et normalement un peu plus large que les épaules.
- 2- En déplacement, regardez dans la direction où vous allez, déposez le talon d'abord, puis faites le transfert de poids.
- 3- Le pied arrière est ouvert et le pied avant va pointer la direction.
- 4- Un écart entre les talons est nécessaire pour assurer un meilleur équilibre.

Les pivots

Afin d'assurer et d'améliorer l'équilibre, les pivots comportent trois phases :

- 1- l'intention et le regard : tournez la tête vers la direction d'abord,
- 2- le transfert de poids se fait graduellement à partir du talon,
- 3- arrêtez lorsque le genou avant sera au-dessus des orteils afin de garder le centre de gravité au-dessus des appuis.

La respiration est un des éléments indispensables ; si vous voulez obtenir une relaxation efficace et améliorer votre énergie. La respiration est l'un des éléments les plus importants pour la survie et surtout pour bien vivre !

Son entretien, son développement, son perfectionnement conditionnent notre santé et notre dynamisme. Le contrôle de la respiration agit sur la tension artérielle, le rythme de la fréquence cardiaque, et est indispensable pour éliminer les tensions de toutes sortes. C'est la respiration qui fournit à l'organisme l'oxygène nécessaire aux combustions; c'est elle qui permet de se débarrasser des produits gazeux provenant des activités chimiques internes[1]. Mais ce qui est le plus intéressant, c'est que la respiration est l'une des seules fonctions physiologiques sur laquelle nous pouvons avoir, à tout moment, une action directe et volontaire. Or, la respiration influence non seulement toutes nos fonctions vitales, mais elle s'associe, en permanence, à nos différentes émotions: qui n'a pas eu, un jour dans sa vie, le souffle coupé, ou tout au moins une respiration accélérée face à une peur, un événement dangereux, un choc affectif ? Lorsque vous êtes dérangé au niveau émotif, vous avez remarqué que votre respiration est plus courte, accélérée, irrégulière et superficielle alors que pendant que vous dormez profondément et calmement votre respiration est profonde, régulière et efficace.

Grâce à un entraînement régulier, on peut rendre la respiration plus ample, plus lente, mieux contrôlée. Le contrôle de la respiration peut et va amener un meilleur contrôle de ses émotions et de son énergie.

Alors pourquoi ne pas en profiter pour vous donner le moyen de mieux respirer ? L'oxygène est la source première dans la production de l'énergie humaine, l'élément vital du métabolisme des cellules et l'aliment indispensable pour le bon fonctionnement du cerveau. Par ailleurs, une respiration superficielle entraîne une réduction de l'élimination de l'anhydride carbonique et des déchets au niveau des poumons. Cet état provoque la fatigue et contribue à la diminution de l'énergie vitale entraînant par le fait même la sensation de fatigue.

Le nez, un outil indispensable

Faut-il respirer par le nez ou par la bouche ?

Dans certains cas particuliers, la bouche peut être utilisée seule pour respirer :

- En cas d'efforts, une importante ventilation est nécessaire afin d'apporter à l'organisme l'oxygène nécessaire ;
- En cas de déséquilibre énergétique ou de maladie : rhume, sinusite, par exemple, obligent automatiquement la respiration à devenir buccale ;

- Enfin, volontairement, sous forme d'exercices, pratiqués en gymnastique rééducative, en yoga, en Taï chi et Chi Kung. En dehors de ces exceptions, il est indispensable de bien respirer par le nez.

Pourquoi ? Parce que les fosses nasales servent à empêcher l'entrée des poussières grâce aux vibrisses (poils du nez), qui permettent un filtrage de l'air. De plus, les parois du nez, tapissées par la muqueuse pituitaire, richement vascularisées, permettent de réchauffer l'air tout en l'humidifiant. Cette muqueuse est innervée par les rameaux du nerf olfactif, et l'odorat est donc lié directement à la respiration. L'olfaction (sens de l'odorat) est indispensable, car elle complète la gustation (sens du goût), en discernant la saveur et l'odeur propre des aliments. Les fosses nasales servent aussi et surtout à capter l'énergie qui nous entoure.

Respiration, comportement ou attitude face à une situation

Vous venez d'apprendre une mauvaise nouvelle, elle vous trotte dans la tête, envahit toutes vos pensées. Dans cet état de fermeture au monde, de repli sur soi, votre dos se voûte plus ou moins, et surtout votre respiration devient automatiquement haute, superficielle, et même parfois courte, saccadée.

Vous êtes en congé et, comme chaque année, vous retrouvez avec beaucoup de joie votre coin de plage préféré, le jardin de votre maison de campagne ou encore à la montagne. À peine arrivé, tout votre être a un mouvement réflexe: *étirement, gonflement de la poitrine, redressement du dos, et surtout une lente et longue inspiration, suivi d'un grand soupir*. Tout devient facile, vous êtes heureux et dynamique. Observez alors votre respiration: automatiquement, elle est ample, calme, tranquille et abdominale. Ainsi, chaque situation provoque une respiration particulière. Inversement, si vous vous appliquez à transformer votre respiration, vous pourrez modifier la relation établie avec une situation, à défaut de pouvoir la changer elle-même, avec l'événement. Vous deviendrez moins vulnérable aux pressions extérieures et les relations avec les autres en seront favorisées.

Activités physiques, oxygène et énergie

Pour répondre aux besoins énergétiques qui augmentent lors de l'exercice, l'organisme doit pouvoir trouver tout ce qui lui est nécessaire afin de faire fonctionner au mieux son métabolisme (ensemble des transformations subies dans un organisme vivant par les substances qu'il absorbe). Or, le principal agent de combustion et de transformation est l'*oxygène*, mais celui-ci ne pouvant être stocké, l'organisme doit en recevoir en permanence, grâce à la respiration. Plus l'entraînement sera régulier et bien mené, plus la mécanique ventilatoire pourra s'adapter rapidement et plus la ventilation pulmonaire se fera facilement. Les exercices conseillés sont donc tous ceux qui vont permettre d'apporter l'oxygène supplémentaire dont l'organisme a besoin, et d'éliminer le gaz carbonique: course à pied, natation, cyclisme, danse aérobique et autres du même

types sont des disciplines idéales pour une excellente oxygénation, surtout pour les personnes sédentaires. Les exercices en plein air sont aussi des compléments très intéressants à toutes les méthodes pratiquées en salle (gymnastique, Yoga, Taï chi, Chi Kung). Les battements du coeur propulsent le sang à travers les vaisseaux. Grâce à l'exercice physique, une bonne circulation sanguine va permettre à l'organisme d'être mieux nourri et d'assurer ainsi un meilleur retour veineux. Grâce aux activités physiques, que ce soit les athlètes de haut niveau ou une personne ne pratiquant que 20 à 30 minutes d'activité physique par jour, l'organisme s'habitue à fournir moins d'efforts, le temps de récupération sera plus court et vous aurez plus d'énergie.

Respiration « Taï chi »

La respiration, principale préoccupation des pratiquant de Qi Gong (il faut prononcer chi kung) et de Taï chi, est au coeur de leurs théories et de leurs pratiques. Innombrables sont les traités anciens écrits sur le sujet. Aussi ne peut-on en donner qu'un aperçu extrêmement bref. La technique respiratoire recommande, au départ, une inspiration et une expiration lentes, profondes et rythmées. L'air absorbé doit être envoyé jusque dans l'abdomen; c'est pour cette raison que le « centre » du rein, au-dessus du nombril, est appelé la « mer du souffle ». Lorsqu'on expire, le diaphragme se soulève et l'abdomen se creuse, à l'inverse de ce qui se passe lorsque l'on inspire.

Concentration

Toutefois, inspirer et expirer ne suffit pas à atteindre l'objectif de la respiration méditative: il faut aussi faire un effort de concentration. L'esprit doit se fixer sur une idée simple qui accompagnera le souffle, en inspirant, jusque dans la région du rein. En expirant, on fera en sorte que cette idée « remonte » le long de la colonne vertébrale pour rejoindre la région du coeur, en passant par la tête. Il est bien évident que, en réalité, l'air ne parcourt pas ce chemin, mais l'idée qui accompagne la respiration provoquera le même résultat. On suivra le même processus dans la pratique de la respiration appliquée à la grande circulation, passant du coccyx à l'abdomen. La faculté de faire passer ce courant par la seule pensée est acquise par l'entraînement. Après une courte période de concentration, on devient capable « d'envoyer » une idée en n'importe quel point du corps.

Respiration et énergie[2] (Chi ou Qi)

Le poumon assimile l'énergie pure de l'air. Cette énergie est le véritable propulseur du Qi (prononcer chi) et du sang dans les méridiens et dans les vaisseaux, origine du dynamisme respiratoire et cardiaque. Le va-et-vient de la respiration est le mouvement inducteur, insufflant du Qi dans les douze méridiens. Rappelons qu'à chaque inspiration et expiration normale, selon le Nei Jing (ancien traité de médecine et d'anatomie chinois), le Qi parcourt « un travers de main » dans les méridiens.

- L'inspiration est *Yang*. Elle est attachée à l'activité et induit un effet tonifiant du sympathique, système activateur ;
- L'expiration est *Yin*. Elle est rattachée à l'inhibition et induit un effet dispersant en stimulant le parasympathique, système frénateur.

Régulariser la respiration, régulariser le coeur

Ces éléments de physiologie orientale et occidentale font comprendre toute l'importance du contrôle du souffle sur le contrôle du Qi et sur le contrôle du mental. Comme, inversement, un mental qui s'agite va accélérer la respiration et mettre le Qi en désordre, la régularisation de la respiration est inséparable de celle du coeur.

Il existe six façons de contrôler la respiration pour régulariser l'esprit: compter la respiration, la tenir, l'observer, y retourner, la purifier, la suivre. Au delà de ces six formes, le conseil est de pratiquer une respiration naturelle par le nez, à l'inspiration comme à l'expiration. Les personnes qui présentent une obstruction nasale (rhinite, déviation de la cloison nasale, asthme) peuvent toutefois respirer par la bouche sans compromettre les résultats.

La respiration naturelle

En dehors des exercices respiratoires spéciaux, cette respiration naturelle ne force ni sur le rythme, ni sur la capacité. La preuve d'une respiration naturelle, c'est de ne pas être entendue par une personne qui se trouve à côté.

Inspiration et expiration sont donc normales, non forcées, et c'est ce qui permet de pouvoir introduire naturellement une petite pause entre chaque temps sans que cette pause soit forcée ou non voulue. La plupart des respirations en Qi Gong et Tai chi ne requièrent pas comme en yoga, une respiration complète, abdominale, thoracique et scapulaire. Il n'est pas recommandé de pratiquer, sauf au cours d'exercices spéciaux comme le « Qi Gong tendu du corps d'acier », c'est-à-dire la respiration forcée, tant dans la capacité pulmonaire que dans la vigueur des mouvements expiratoires et inspiratoires.

La respiration naturelle adoptée est une respiration lente, longue, légère, profonde, mais abdominale.

Avantages d'une bonne respiration

Voici quels sont les effets bénéfiques d'une bonne respiration :

- Une bonne oxygénation favorise la vie cellulaire (diffusion de l'O₂) ;

- Un développement de la structure de la cage thoracique et une action sur le diaphragme, qui vont alors masser la région abdominale, facilitant ainsi le mouvement intestinal ;
- Une diminution du temps de récupération ;
- Une action positive sur les émotions: lutte contre le stress et contrôle de son sang-froid ;
- Une amélioration de la qualité du sommeil ;
- Une lutte contre l'insuffisance respiratoire, point commun à de nombreux dérèglements énergétiques ;
- Une diminution du nombre de pulsations cardiaques (fréquence cardiaque), impliquant donc une fatigue moindre pour le cœur ;
- Une prise de conscience de ce qu'est une vie saine et équilibrée: intérêt pour les activités de plein air; suppression du tabagisme.

Exercice

Respiration normale ou naturelle

Si vous respirez calmement, le rythme s'amplifie peu à peu et devient plus profond; l'abdomen se gonfle un peu, permettant aux alvéoles de recevoir l'oxygène. C'est une bonne façon de prendre conscience de sa respiration.

La respiration se fait en trois phases : la *première* : abdominale, costale, claviculaire. Dans la première phase, il s'agit de sentir l'air gonfler l'abdomen. Ne vous inquiétez pas et ne forcez pas. Il s'agit de laisser agir le mécanisme de la respiration et se donner du temps de pratique avant d'être à l'aise et réussir cet exercice facilement. C'est la phase des viscères.

En *deuxième* phase, laissez monter l'air au niveau des côtes (thorax) grâce à l'action des muscles intercostaux. C'est la phase de la puissance.

En *troisième* phase, l'inspiration s'achève par un léger soulèvement et une poussée en arrière des épaules afin de provoquer une dilatation du sommet des poumons en imaginant que l'air peut se rendre jusqu'au niveau de la clavicule. C'est la phase psychique.

Un temps d'arrêt très léger avant de suivre le flux de retour, c'est-à-dire l'expiration qui répète le même processus à l'inverse : 3- clavicule, 2- thorax, 1- abdomen. Si vous voulez éliminer encore plus de gaz carbonique, à la dernière phase; vous pouvez, après un peu de pratique, contracter légèrement les muscles abdominaux et faire un léger

temps d'arrêt avant de recommencer le cycle de la respiration consciente. Attention de ne pas forcer la respiration.

Au début, il est important de se concentrer pour bien sentir les phases. Graduellement, cette façon de faire deviendra automatique et avec de la pratique, vous améliorerez de beaucoup votre respiration et ainsi, vous aurez plus d'énergie.

Quelques références:

Choque J., *Respirez*, Éditions Ellebore.

Lefébure F., *La respiration rythmique*, Éditions Le courrier du livre.

Choque S., *Guide anti-stress*, Éditions Lamarre.

- [1] Guide encyclopédique de la forme et du bien-être sous la direction de P. Attigui et Dr C de Jaeger, Éditions du Seuil, France 1996.
- [2] Guide encyclopédique de la forme et du bien-être sous la direction de P. Attigui et Dr C de Jaeger, Éditions du Seuil, France 1996.

Section 2

Implantation du programme

- 2.1 Acceptation des conditions du programme
- 2.2 Prévision budgétaire
- 2.3 Promotion du programme
- 2.4 Inscription des participants
- 2.5 Trouver de bons animateurs
- 2.6 Animation des séances
- 2.7 Évaluation de la participation
- 2.8 Évaluation du programme

2.1 Acceptation des conditions du programme

Ce programme vise le maintien ou l'amélioration des différents facteurs reliés à la prévention des chutes. Pour qu'il soit efficace, le programme doit être vigoureux et pratiqué sur une base régulière pendant une période déterminée, soit : deux séances par semaine d'une durée d'une heure chacune, pendant 12 semaines. L'organisme subventionné s'engage à se soumettre à ces conditions afin d'atteindre les objectifs du programme.

2.2 Prévision budgétaire

Vous devez établir un budget des dépenses reliées à la pratique du programme. Il faudra prévoir les dépenses reliées à l'achat du matériel d'animation et à l'engagement des animateurs.

2.3 Promotion du programme

Pour qui, pourquoi, comment, quand et où se donneront les séances du programme ? Où se trouve la clientèle? Votre clientèle cible se retrouve en général dans les : résidences, HLM, centres de jour, centres communautaires, clubs d'Âge d'or. Donnez-vous des moyens pour la rejoindre. Donnez de la visibilité au programme en produisant par exemples, soit : un dépliant, une affiche, un article dans un journal local, en présentant le programme lors d'un rassemblement d'aînés. Trouvez des moyens efficaces afin de rejoindre votre clientèle.

2.4 Inscription des participants

Tous les participants ne sont pas nécessairement admissibles au programme. Assurez-vous que la personne répond aux différents critères d'admissibilité et vérifiez si elle ne comporte pas de facteur d'exclusion. Demandez une autorisation médicale et assurez-vous que le participant comprend bien les engagements qu'implique le programme.

2.5 Trouver des bons animateurs

Vous devez sélectionner avec soins les animateurs. Ces personnes connaissent les caractéristiques particulières des aînés et sont capables d'animer et d'encadrer des séances d'exercices de façon efficace et sécuritaire. Une fois les animateurs sélectionnés, nous suggérons que ces personnes s'inscrivent à une rencontre d'information afin de connaître les détails de fonctionnement du programme.

2.6 Animation des séances

Le local et le matériel sont prêts, les animateurs sont formés, les participants sont inscrits? Il ne reste plus qu'à animer les séances d'exercices. Assurez-vous que tout le matériel est en place avant l'arrivée des participants. Suivez le guide de l'animateur et n'hésitez pas à y apporter des commentaires et suggestions, si nécessaire, afin d'améliorer le programme. Inscrivez vos trucs d'animation et les adaptations que vous avez apportées au programme.

À faire :

Avant l'arrivée des participants :

- Lire le guide d'animation et choisir les exercices,
- Prévoir le matériel et l'installer,
- Vérifier si le local est sécuritaire,
- Prévoir de l'eau et des verres pour se désaltérer pendant la séance d'exercices.

À l'arrivée des participants :

- Accueillir les aînés,
- Prendre les présences,
- Faire un retour sur la dernière séance (difficultés rencontrées, douleur, impression...),
- Expliquer le déroulement de la séance.

Animation de la séance :

- Être présent en tout temps,
- Se placer de façon à voir tout le groupe,
- Faire des interventions individualisées,
- Être à l'écoute des participants,
- Faire des ajustements si nécessaire,
- Faire une petite pause de 5 minutes pour boire de l'eau,
- Mettre de côté le matériel qui ne sera plus utilisé.

Après la séance :

- Ranger le matériel,
- Faire un suivi d'activités des différents participants,
- Noter les commentaires et suggestions pour la prochaine séance,
- Évaluation de la séance.

2.7 Évaluation de la participation

Des formulaires sont prévus afin d'obtenir un portrait global de la participation. Vous devez compléter et retourner ces formulaires à la coordination régionale du programme.

2.8 Évaluation du programme

Le programme doit rencontrer des objectifs précis. Vous devez remplir les formulaires d'évaluation afin d'aider la coordination régionale à déterminer l'efficacité du programme.

Section 3

Évaluation du participant

3.1 Fonctionnal reach

3.2 Time up and go

Évaluation du participant

Consignes

Tous les participants doivent passer le pré-test et le post-test d'évaluation pour chacun des tests suivants :

- 1) Fonctionnai reach
- 2) Time up and go

Les résultats obtenus sont inscrits sur les formulaires de cueillette de résultats, fournis en annexes 10 et 11.

Le pré-test s'effectue avant la première séance d'exercice et le post-test, après la dernière séance d'exercice. Vous devez prévoir 10 minutes par participant pour l'administration des tests d'évaluation. Le pré-test et le post-test doivent être exécutés dans des conditions identiques.

Pour ces deux tests, toute amélioration du résultat est considérée comme significative afin de diminuer la prévalence des chûtes chez la personne âgée.

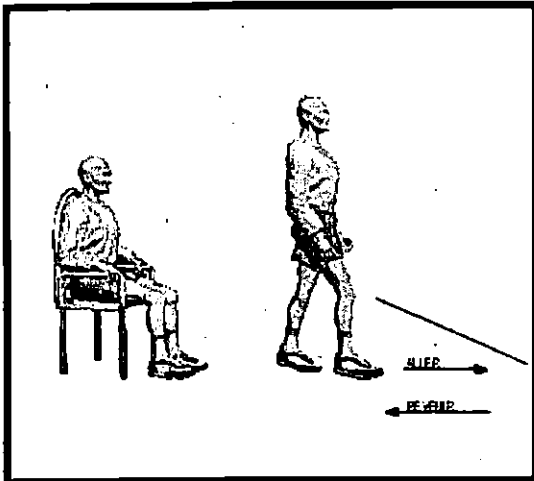
3.1 Time up & go

Description : Instrument clinique mesurant certaines habiletés de base en ce qui a trait à la mobilité (se lever d'une chaise, marcher, se retourner puis se rasseoir) chez la personne âgée (60 à 90 ans).

Matériel : 1 chronomètre, chaise avec accoudoirs de hauteur standard (46 cm).

Durée du test : 5 minutes

Directives : Position initiale : la personne âgée est assise, bien adossée. Les membres supérieurs reposent sur les accoudoirs, l'aide technique est à la portée de la main. Le sujet porte ses souliers habituels et utilise son aide technique usuelle. Par ailleurs, il ne doit bénéficier d'aucune autre assistance.



1- À "go", levez-vous puis marchez à une vitesse confortable et sécuritaire jusqu'à la ligne tracée sur le plancher (3 mètres plus loin), tournez puis revenez vous asseoir.

2- Une pratique préalable doit être faite pour familiariser la personne âgée avec le test et s'assurer qu'elle comprend bien les consignes. Permettre un repos suffisant avant l'évaluation finale. Le test comprend alors une pratique et par la suite, un essai « officiel » qui comptera pour le score final.

3- S'il y a hésitation ou arrêt pendant le test « officiel », ce dernier doit être refusé.

Résultats :

- L'évaluateur débute le chronométrage à "go" et l'arrête lorsque la personne est revenue en position assise.
- Le temps en secondes est retenu comme étant le score final.

Réf. : Podsiadlo D & Richardson S (1991). The times "Up & Go" : A test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc* 39 : 142-148.

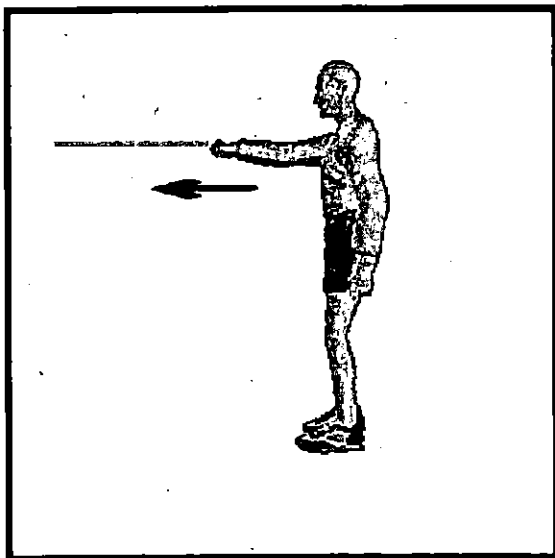
3.2 Functional Reach Clinique

Description : Instrument clinique mesurant l'équilibre de la personne âgée à partir d'une activité fonctionnelle : s'étirer vers l'avant.

Matériel: Règle graduée de 36 pouces et gomme bleue (pour fixer la règle au mur).

Durée du test : 5 minutes

Directives : Position initiale : debout stable, perpendiculaire au mur :



- 1- Élever le bras « dominant » à la hauteur de la règle (cette dernière est fixée au mur à la hauteur de l'acromion) ;
- 2- La main doit être en position fermée (en poing) ;
- 3- S'étirer vers l'avant le plus loin possible en gardant le bras à la hauteur de la règle sans bouger les pieds ;
- 4- La personne doit effleurer la règle et ne jamais s'y appuyer (important) ;
- 5- Si le sujet bouge les pieds l'on doit procéder à un autre essai ;
- 6- La personne peut utiliser ses propres stratégies, l'évaluateur ne contrôle pas ces dernières.

Résultats :

- 1- En position initiale, notez l'emplacement du troisième méta (Ex. : 14 pouces) ;
- 2- En position finale, notez de nouveau l'emplacement du troisième méta (Ex. : 21 pouces).

Score obtenu : a) position finale moins position initiale, résultat en pouces (Ex. : 21-14=7 pouces) ;

b) la personne effectue deux essais valides et le meilleur des deux scores est retenu.

Réf. : Duncan PW, Weiner DK, Chandler J & Studenski (1990). Functional Reach : a new clinical mesure of balance. *J Gerontol Med Sci* 45 (5) : Mi 92-197.

Section 4

Programme d'exercices

- 4.1 Mise en train
- 4.2 Renforcement musculaire
- 4.3 Proprioception/équilibre dynamique
- 4.4 Retour au calme

Mise en train

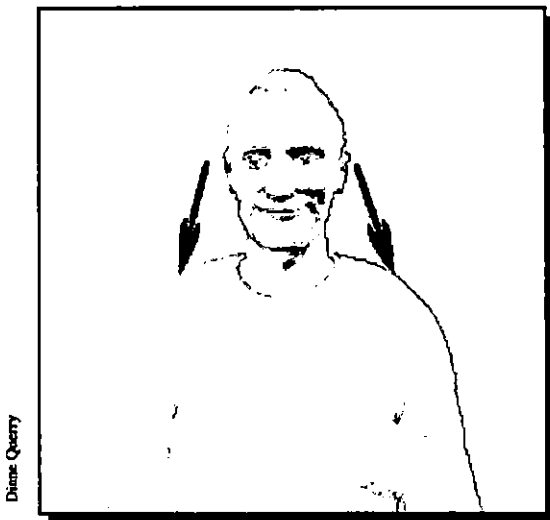
Consignes pour l'animateur :

- ◇ Pour chacune des séances, choisir 4 exercices parmi les exercices 4.1.1 à 4.1.16 et deux (2) exercices parmi les exercices 4.1.17 à 4.1.26.

- ◇ Éviter de choisir des exercices qui sollicitent la même région, exemple : ne pas choisir deux mouvements de tête pour la section de mise en train.

- ◇ Au début de la période « *Mise en train* », il est fortement suggéré de faire marcher les participants pour une durée de 2 à 3 minutes, chacun à son rythme, avec ou sans aide.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.1

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos appuyé contre le dossier.

Exercice : Flexion latérale au niveau du cou. Lentement, aller porter l'oreille droite vers l'épaule droite, maintenir 5 secondes, ramener la tête droite et faire le même mouvement du côté gauche.

Répétition : 2 fois de chaque côté.

Région sollicitée : Cou.

4.1 Mise en train



Diane Query

Exercice 4.1.2

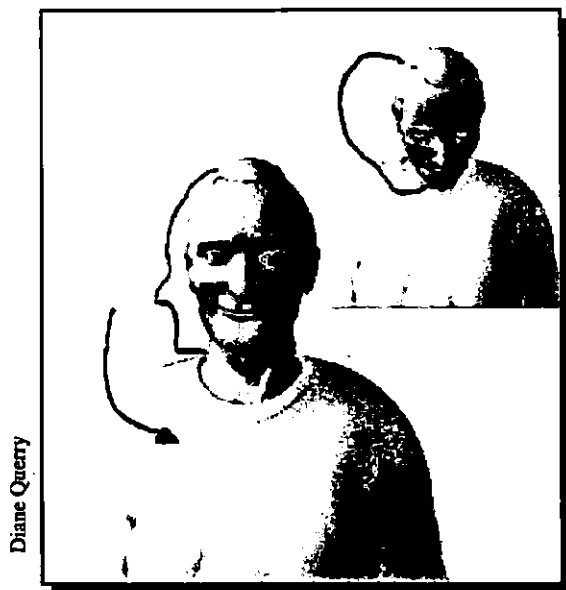
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les bras allongés sur les cuisses, les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, aller porter le menton vers l'avant puis faire un mouvement de flexion avant au niveau du cou. Remonter à la position de départ en évitant les mouvements d'extention vers l'arrière.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Cou, haut du dos.

4.1 Mise en train



Diane Query

Exercice 4.1.3

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos en appui sur le dossier, les mains sur les cuisses. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, tourner la tête vers la droite puis faire une rotation vers l'avant en gardant le menton le plus près possible de la poitrine. Continuer le mouvement de rotation vers le côté gauche. Faire le même mouvement dans l'autre sens. Ne pas aller vers l'arrière.

Répétition : 5 fois en alternant vers la droite puis vers la gauche.

Région sollicitée : Cou, haut du dos.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.4

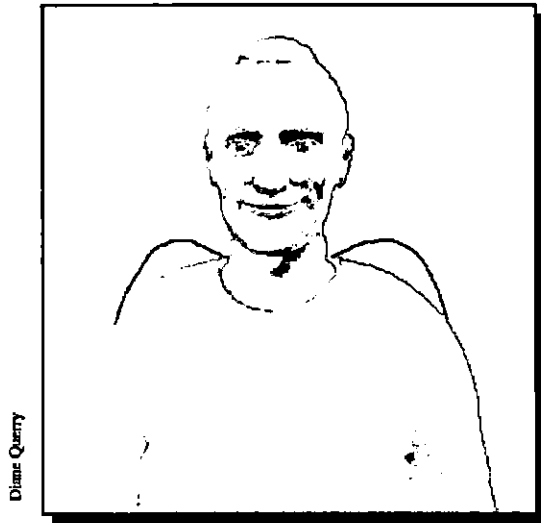
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les bras le long du corps.

Exercice : Rotation des épaules vers l'arrière.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Épaules.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.5

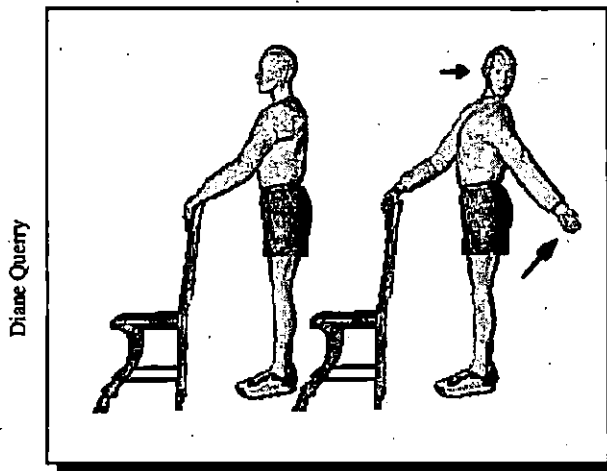
Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les bras allongés le long du corps, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Lentement, soulever les épaules vers les oreilles, puis redescendre.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Épaules.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.6

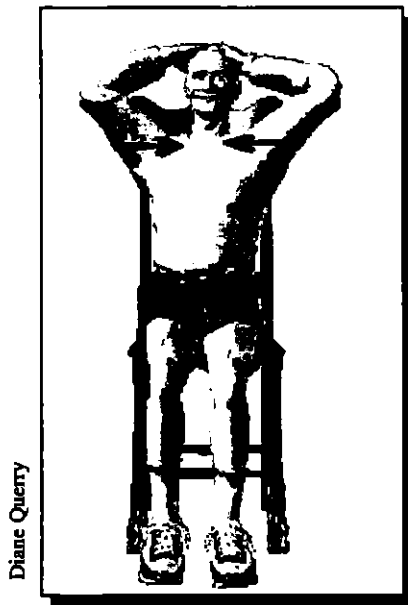
Position de départ : Debout derrière la chaise, les mains appuyées sur le dossier.

Exercice : Étendre un bras vers l'arrière, suivre le mouvement avec la tête, alterner.

Répétition : 2 fois chaque bras.

Région sollicitée : Cage thoracique, bras.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.7

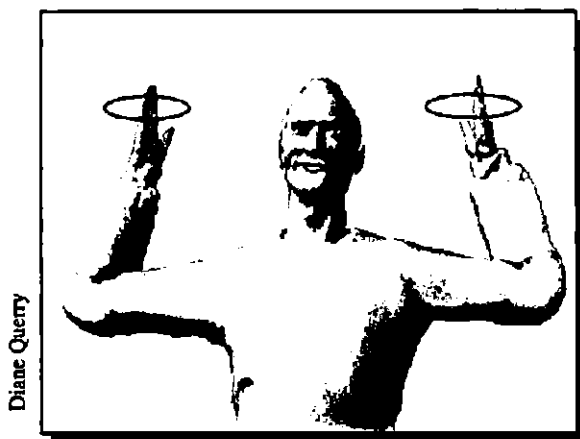
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise. Les mains sur le derrière de la tête.

Exercice : Lentement, expirer en rapprochant les coudes vers l'avant, puis ouvrir vers l'arrière en expirant. Il n'est pas nécessaire de toucher les coudes ensemble.

Répétition : 3 fois.

Région sollicitée : Épaules, haut du dos.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.8

Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les coudes pliés. Tenir un poignet à la hauteur des yeux.

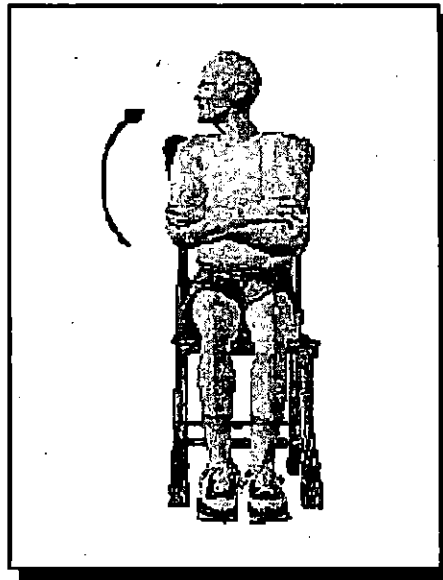
Exercice : Lentement, dessiner des cercles avec la main.

Répétition : 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre sens.

Région sollicitée : Poignets.

L'exercice peut se faire les deux poignets en même temps.

4.1 Mise en train



Diane Query

Exercice 4.1.9

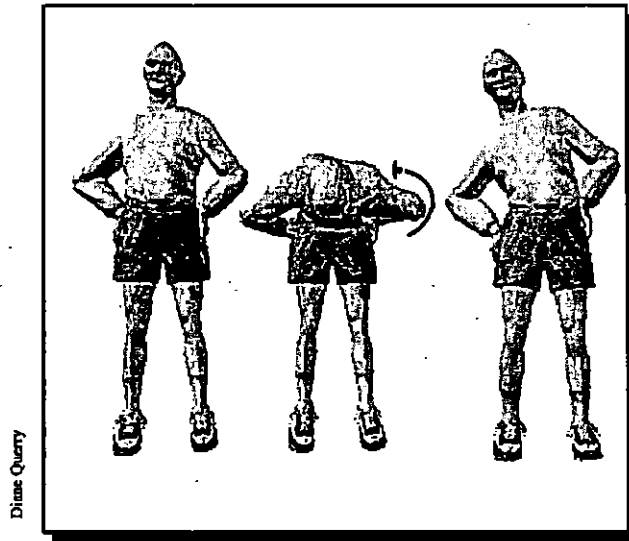
Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les avant-bras croisés et les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, faire une rotation du tronc vers la droite, revenir à la position de départ puis faire une rotation vers la gauche.

Répétition : 5 fois en alternant droite, gauche.

Région sollicitée : Tronc.

4.1 Mise en train



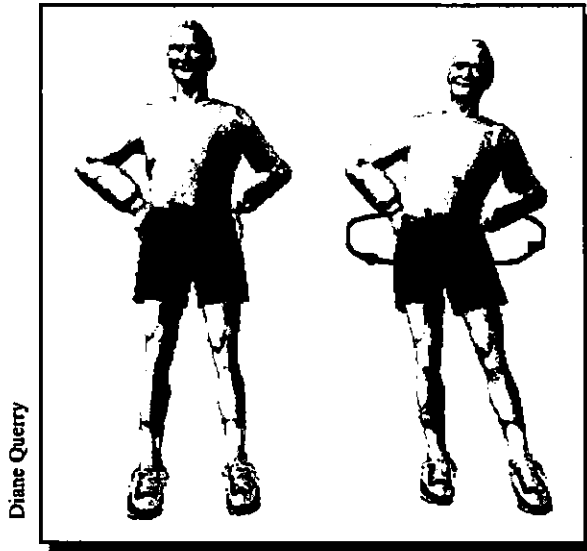
Exercice 4.1.10

Position de départ : Debout, les mains sur les hanches.

Exercice : Lentement, pencher le tronc légèrement vers l'avant, faire une rotation vers la droite, revenir à la position de départ. Faire le même exercice vers le côté gauche.

Région sollicitée : Tronc.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.11

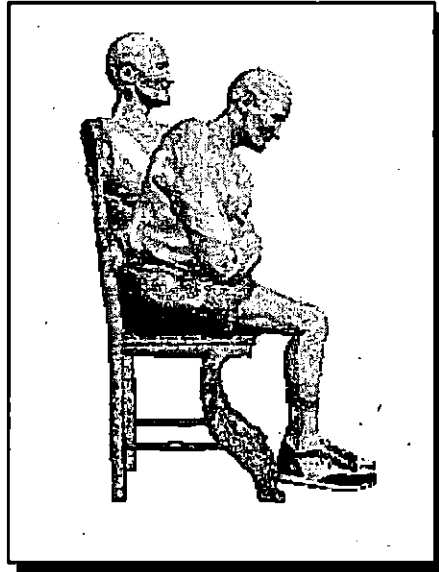
Position de départ : Debout derrière une chaise, les pieds à plat sur le sol à la largeur des hanches.

Exercice : Lentement, faire un mouvement de rotation au niveau des hanches.

Répétition : 5 fois vers la droite puis 5 fois vers la gauche.

Région sollicitée : Bassin, hanches.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.12

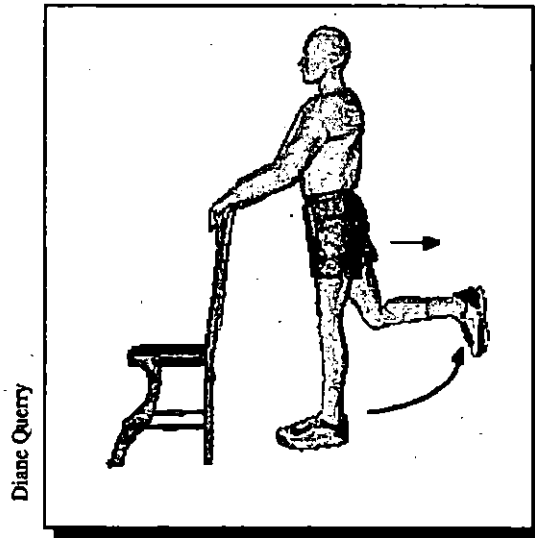
Position de départ : Assis sur la chaise, le dos droit, les mains croisées.

Exercice : Lentement, pencher le tronc vers l'avant en gardant le dos droit. Garder la position 10 secondes. Revenir à la position de départ.

Répétition : 2 fois.

Région sollicitée : Bas du dos, fessier.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.13

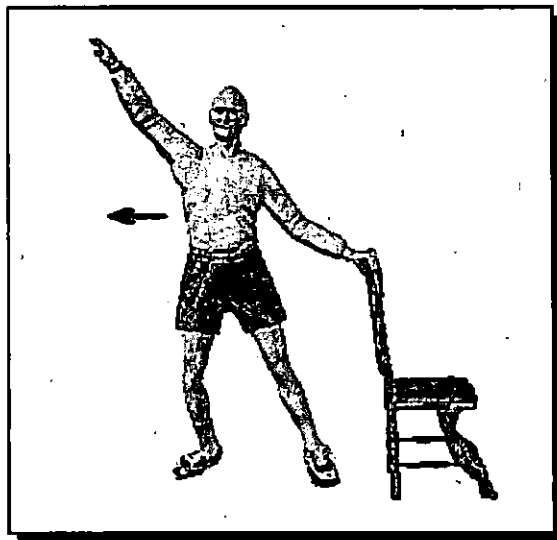
Position de départ : Debout derrière une chaise, les pieds à plat sur le sol à la largeur des hanches.

Exercice : Lentement, aller porter un talon vers l'arrière en fléchissant le genou et en poussant légèrement la cuisse vers l'arrière. Garder la position 10 secondes. Revenir à la position de départ et faire le mouvement avec l'autre jambe.

Répétition : 2 fois en alternant droite, gauche.

Région sollicitée : Cuisse.

4.1 Mise en train



Diane Query

Exercice 4.1.14

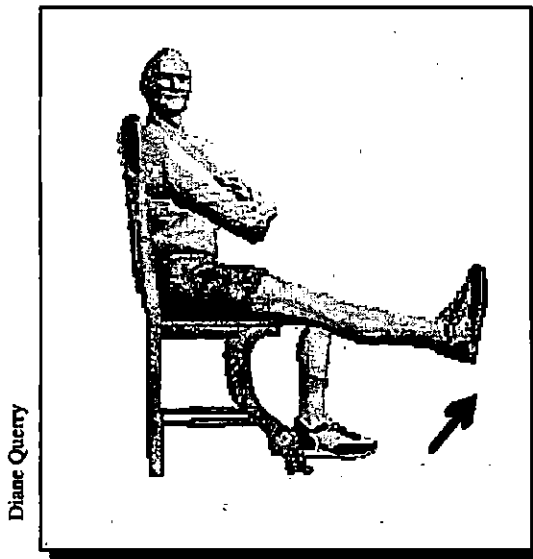
Position de départ : Debout derrière une chaise, une main sur le dossier de la chaise, l'autre bras allongé de côté à la hauteur des épaules, les jambes à la largeur des hanches.

Exercices : Faire un pas de côté en effectuant une rotation externe de la jambe puis fléchir le genou afin d'amener le corps vers le côté (mouvement d'escrime). Le genou ne doit pas dépasser les orteils. Maintenir la position 5 secondes. Revenir à la position de départ. Faire le même exercice de l'autre côté.

Répétition : 2 fois de chaque côté.

Région sollicitée : Intérieur des cuisses.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.15

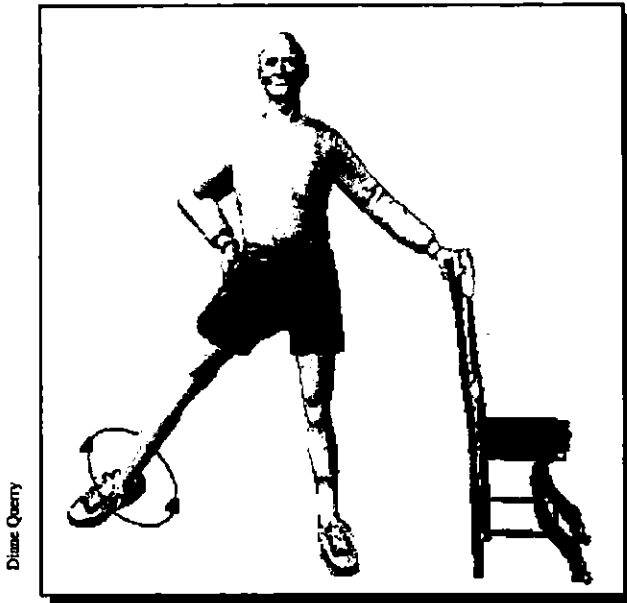
Position de départ : Assis sur une chaise, les pieds à plat sur le sol à la largeur des hanches.

Exercice : Monter une jambe, les orteils pointés vers le haut. Maintenir 5 secondes. Alternier.

Répétition : 2 fois chaque jambe.

Région sollicitée : Mollet, cuisse.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.16

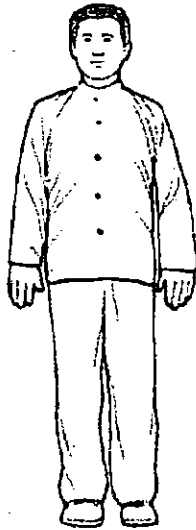
Position de départ : Debout derrière une chaise, une main en appui sur le dossier, l'autre bras appuyé sur la hanche, les pieds à plat sur le sol. Le corps reste droit.

Exercice : Lentement, faire une légère abduction de la jambe, maintenir la position et faire 5 rotations au niveau de la hanche, dans un sens puis dans l'autre. Revenir à la position de départ et faire le même exercice avec l'autre bras en appui et en soulevant l'autre jambe.

Répétition : Une fois la série complète.

Région sollicitée : Jambe, hanche.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.17

Objectifs : Demeurer en position debout ou assise en dépensant le moins d'énergie possible. Acquérir l'habitude de conserver une bonne posture afin d'améliorer son équilibre.

Position de départ : La tête « suspendue », les bras relâchés sur le côté, le bas du bassin légèrement basculé vers l'avant. Les genoux sont débarrés et le poids du corps est placé sous la plante des pieds. Imaginez que vous êtes suspendu au ciel par un fil de soie invisible. Demeurez calme et observez votre respiration.

Variante assis : Assis sur le devant de la chaise, sans toucher au dossier, « suspendre la tête » et se redresser à partir du coccyx sans être tendu. Demeurez calme et observez votre respiration.

Répétition : Au début de chaque exercice.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.18 - Basculez la tête vers le ciel et vers la terre

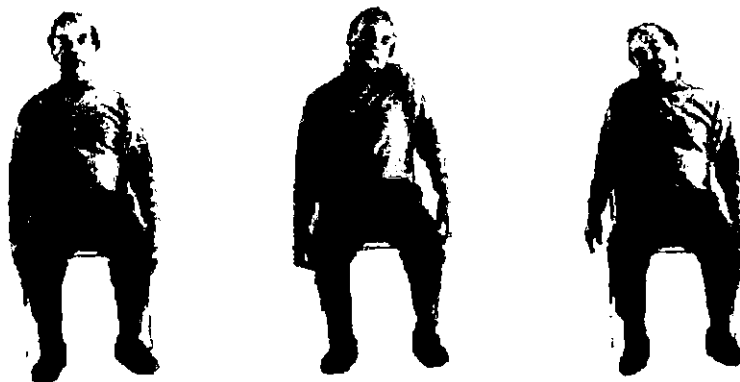
Objectifs : Ces mouvements ont pour but d'amener une plus grande concentration. Ils servent aussi à travailler la flexibilité et à favoriser une relaxation dynamique.

Exercices en position assise : Mouvements préliminaires ou échauffement.

Position de départ : La « tête suspendue », observez votre respiration. Laissez-la retrouver son rythme naturel et calme. Sans toucher au dossier de la chaise, les mains sur les cuisses, à l'inspiration regardez vers le ciel. Sentez votre région lombaire qui se cambre légèrement. À l'expiration, glissez les mains vers l'avant, penchez la tête comme pour regarder vers la terre. À la fin de l'expiration, faites comme le dos d'un chat et marquez un temps d'arrêt pendant quelques secondes. Observez la sensation d'étirement au niveau lombaire.

Répétition : 5 à 6 fois.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.19 - Aligned votre corps

Objectifs : Relâcher le cou et les épaules. Améliorer la flexibilité au niveau latéral.

Position de départ : La « tête suspendue », observez votre respiration. Laissez votre tête descendre vers l'oreille gauche, à l'expiration. Puis placez un peu de poids sur le fessier droit. À l'inspiration, revenez à la position « tête suspendue ». À l'expiration, laissez aller votre tête vers l'oreille droite, puis placez du poids sur le fessier gauche. Allez lentement en suivant votre respiration, vous alternez le mouvement d'un côté puis de l'autre.

Répétition : 3 ou 4 fois de chaque côté.

4.1 Mise en train



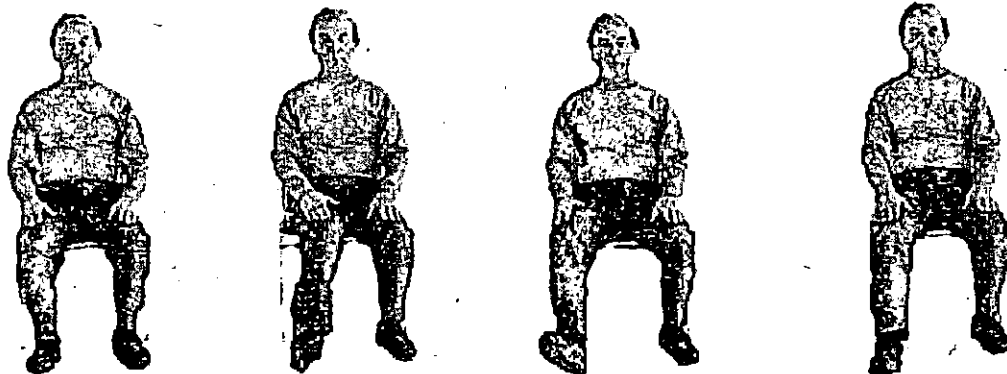
Exercice 4.1.20 - Inspirez, bloquez et relâchez

Objectif : Relâcher les épaules et calmer la respiration.

Position de départ : La « tête suspendue », observez votre respiration. À l'inspiration, placez vos doigts sur les épaules, de façon très relâchée. Gardez l'air quelques secondes en amenant les coudes vers l'avant. Penchez la tête et ne forcez pas. Demeurez très « relaxé ». À l'expiration, relevez la tête et laissez descendre les bras lentement. Concentrez et observez la sensation à la fin de l'expiration.

Répétition : 3 ou 4 fois.

4.1 Mise en train



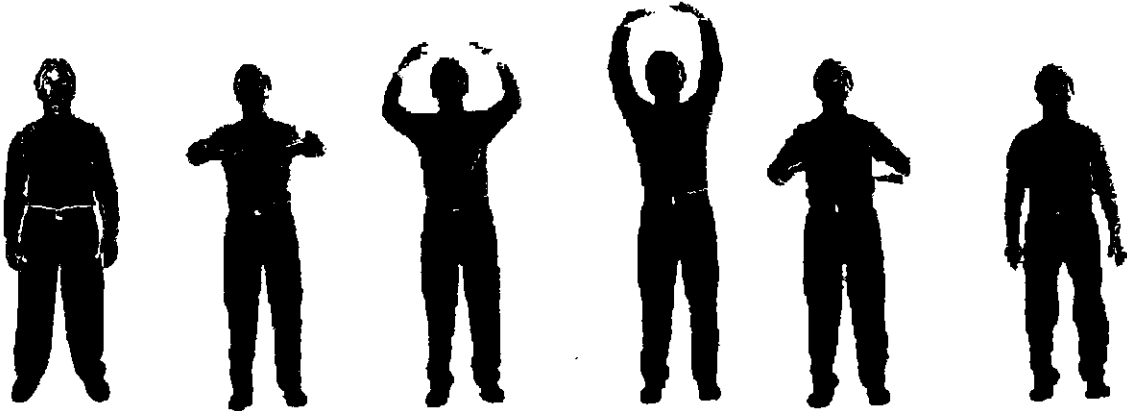
Exercice 4.1.21 - Faites des cercles avec les orteils

Objectif : Relâcher et assouplir les muscles de la jambe et des orteils jusqu'à la hanche.

Position de départ : La « tête suspendue », observez votre respiration. Regardez au loin en avant. Déposez le talon du pied gauche au sol, de façon à être confortable. Lentement, décrivez 3 ou 4 petits cercles avec les orteils dans une direction, puis dans l'autre. Recommencez avec l'autre pied.

Répétition : 3 ou 4 fois avec chaque jambe.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.22 - Pousser le ciel avec les mains

Objectifs : Améliorer la posture et l'équilibre. Relâcher le cou, le dos et derrière les jambes.

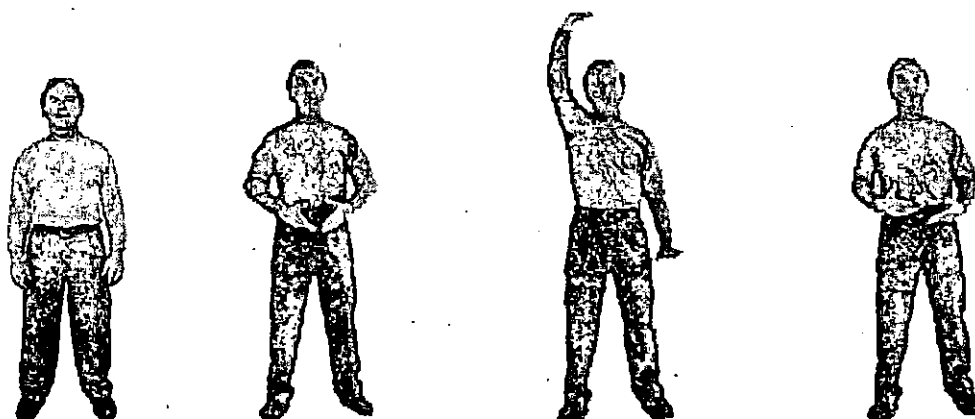
Position de départ : Idem 4.1.17 : À l'inspiration levez les mains à l'avant, à l'expiration tournez la paume des mains vers le ciel et poussez vers le haut. Gardez les talons au sol. Regardez vers l'avant et non vers le haut. À l'inspiration, laissez descendre les mains lentement et à l'expiration laissez tomber les mains et les doigts de chaque côté, en fléchissant légèrement les genoux. Gardez la tête « suspendue » et regardez vers l'avant.

Variante debout : En poussant vers le ciel, décollez légèrement les talons.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : 6 à 8 fois.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.23 - Soutenir le ciel et pousser la terre

Objectifs : Améliorer l'équilibre et la posture. Procurer une sensation de détente et de calme. Augmenter le niveau d'énergie.

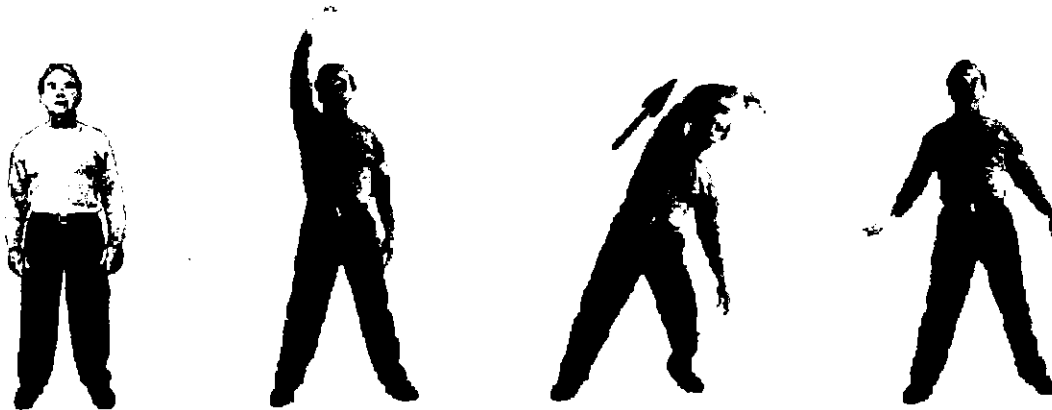
Position de départ : Idem 4.1.17 : Placez les mains devant vous, les doigts pointés les uns vers les autres en avant de votre centre de gravité. À l'expiration, repoussez la main gauche vers le ciel et la droite vers le sol. Tenez la position pendant quelques secondes puis relâchez pour revenir au centre. Faites le mouvement de chaque côté, en alternant. Concentrez et observez la sensation à chaque expiration.

Variante debout : Faites un transfert de poids à l'expiration.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : 3 à 4 fois de chaque côté.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.24 - Se pencher pour s'énergiser

Objectif : Améliorer la flexibilité, la force des jambes et l'équilibre.

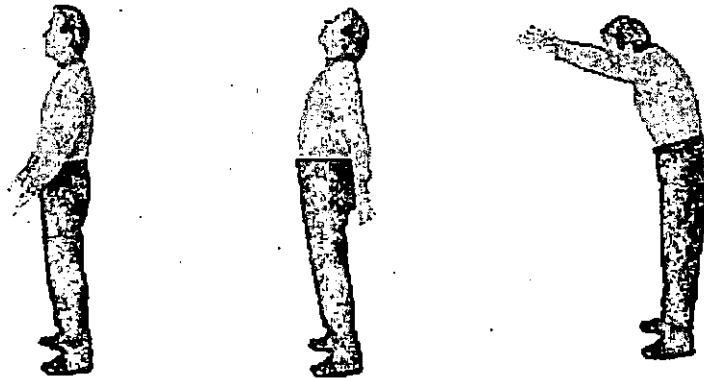
Position de départ : Placez les pieds à l'écart, très large et levez le bras droit au dessus de la tête, en formant un demi-cercle. La main est placée au-dessus de la tête.

Inclinez-vous vers la gauche en laissant les mains relâchées et pointées vers le sol. Placez votre poids sur le pied gauche et observez l'étirement du côté droit. Maintenez la position une seconde ou deux, puis relâchez. Gardez les yeux ouverts et allez lentement. Faites l'inclinaison à l'expiration. N'essayez pas d'aller trop loin au début. Revenez au centre et recommencez de l'autre côté.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : Répétez 4 fois de chaque côté.

4.1 Mise en train

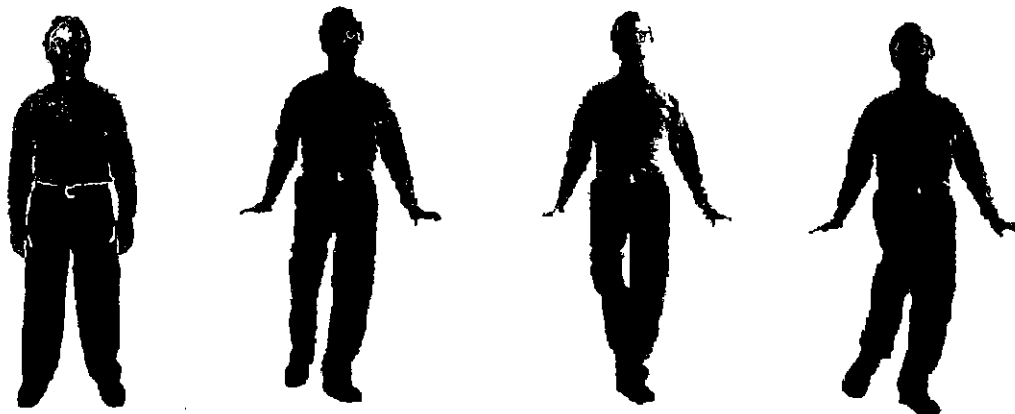


Exercice 4.1.25 - S'étirer pour relâcher le dos

Position de départ : Idem 4.1.17 : À l'inspiration, regardez légèrement vers le ciel, en amenant les mains derrière le bas du dos. À l'expiration, amenez les mains vers l'avant, les paumes tournées vers l'intérieur. Touchez les mains, penchez la tête et reculez le bassin. Observez la sensation. Gardez le haut du corps à l'horizontale. Allez lentement en vous concentrant sur la sensation au moment de l'expiration.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements à cette position.

4.1 Mise en train



Exercice 4.1.26 - Le petit balancier

Objectifs : Pour augmenter la force et la flexibilité du genou et de la hanche, en plus d'améliorer l'équilibre.

Position de départ : Idem 4.1.17 : En équilibre sur une jambe, fixez le genou et balancez l'avant-jambe seulement 4 ou 5 fois. Ne forcez pas pour aller loin. Observez la sensation au niveau du genou. Prenez conscience de tout le travail à la hanche.

Variante debout : Balancez la jambe au complet.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements de pied.

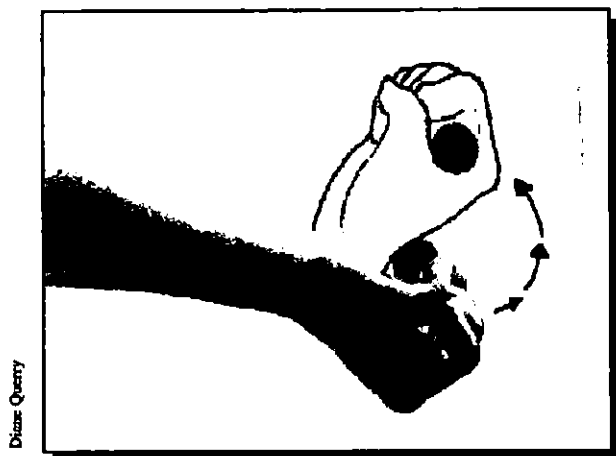
Répétition : 3 ou 4 fois sur chacune des jambes.

4.2 Renforcement musculaire

Consignes pour l'animateur :

- ◇ Pour chacune des séances, choisir 4 exercices parmi la série 4.2.1 à 4.2.16 et un (1) exercice parmi la série 4.2.17 à 4.2.21.
- ◇ Éviter de choisir des exercices qui sollicitent le même muscle.
- ◇ Exécuter les mouvements très lentement. Augmenter la difficulté en rajoutant une charge ou en augmentant le nombre de répétitions.
- ◇ Aucune douleur ne doit être tolérée. Adopter le mouvement aux conditions particulières du participant.
- ◇ Vérifier en tout temps la position d'exécution. Le travail doit être efficace et sécuritaire afin d'obtenir un bon résultat.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.1

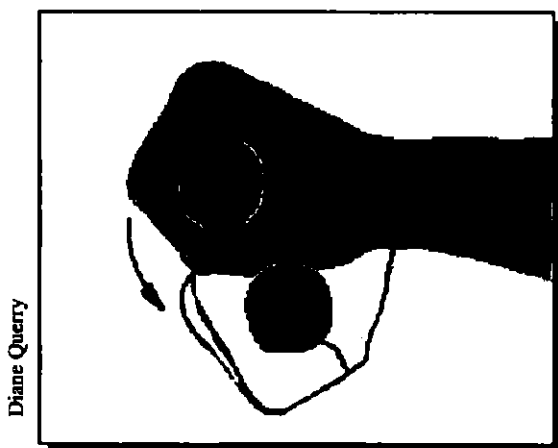
Position de départ : Avec un petit poids dans chaque main, assis sur une chaise, les coudes fléchis et les avant-bras appuyés sur les cuisses, les mains en supination, les pieds à plat devant sur le sol.

Exercice : Flexion-extension (haut-bas) au niveau des poignets. Lentement, contracter les mains et les avant-bras, faire des mouvements de flexion-extension au niveau des poignets.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Avant-bras, poignets.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.2

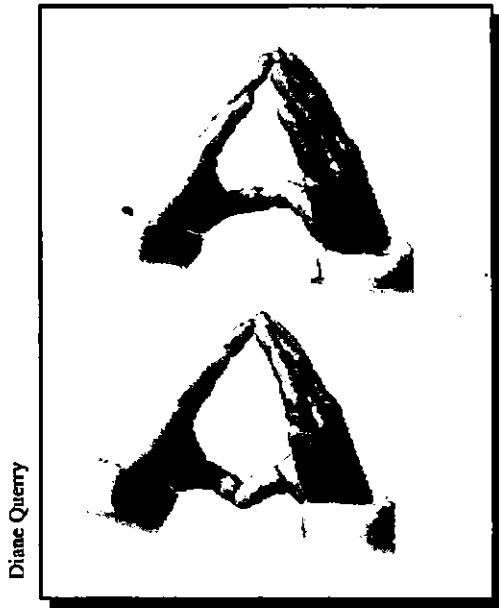
Position de départ : Prendre un petit poids dans chaque main. Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les coudes appuyés devant sur la cage thoracique et les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos. Les mains sont en pronation.

Exercice : Lentement, faire des mouvements de flexion et d'extension au niveau des poignets.

Répétition : 15 fois.

Région sollicitée : Avant-bras, poignets.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.3

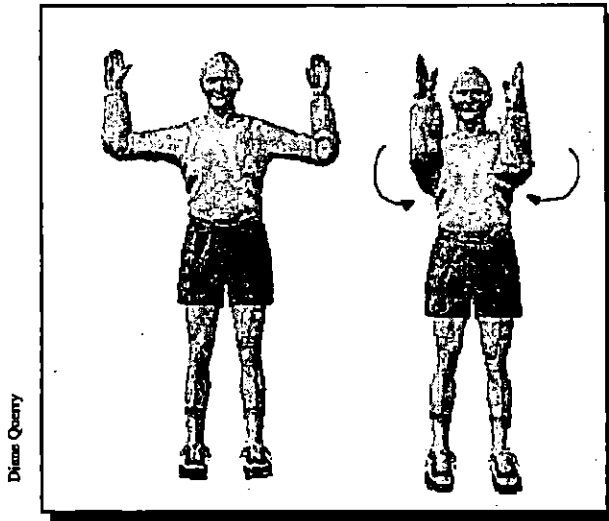
Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les mains ensemble à la hauteur des épaules, soulever les coudes, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Les doigts positionnés un contre l'autre, exercer une pression vers l'intérieur. Garder la position et compter jusqu'à 10. Relâcher et recommencer.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Mains, doigts.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.4

Position de départ : Assis sur une chaise, les coudes fléchis, les paumes des mains face à face.

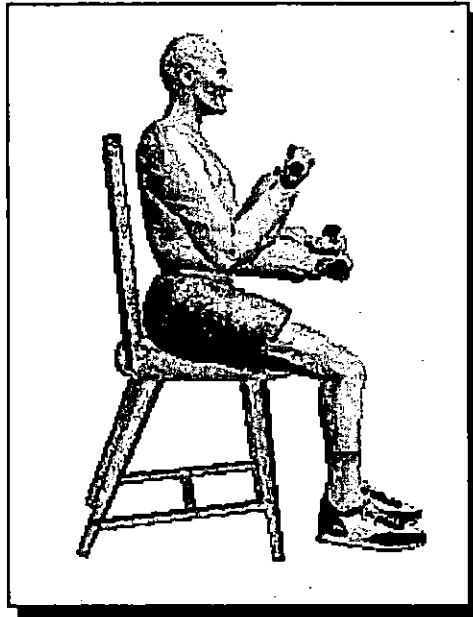
Exercice : Lentement, ouvrir et fermer les coudes. Il n'est pas nécessaire de coller les coudes ensemble.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Bras, épaules.

Progression : L'exercice peut s'exécuter avec des poids lestés placés aux poignets.

4.2 Renforcement musculaire



Diane Query

Exercice 4.2.5

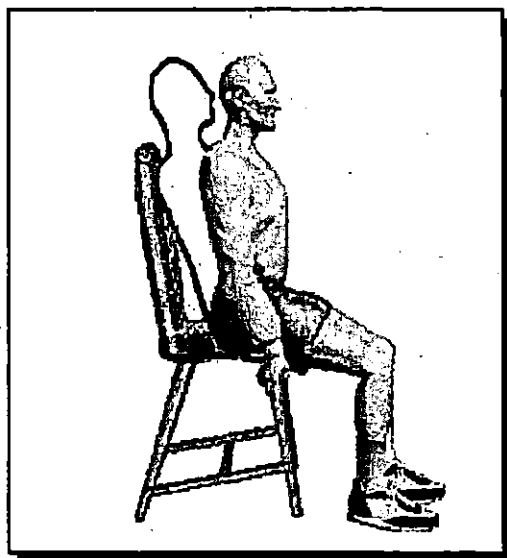
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, flexion et les mains en supination tenant un poids.

Exercice : Lentement, faire des flexions-extensions au niveau des coudes.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Bras (biceps).

4.2 Renforcement musculaire



Diane Query

Exercice 4.2.6

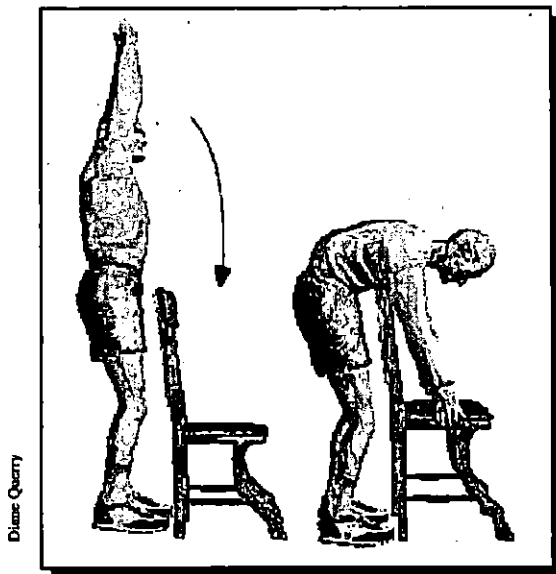
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les bras le long du corps, les pieds à plat devant sur le sol.

Exercice : Flexion arrière du tronc. Lentement, contracter le ventre et fléchir le tronc vers l'arrière, maintenir 2 secondes et revenir dans la position de départ.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Abdominaux.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.7

Position de départ : Debout derrière une chaise, les mains en appui sur le dossier, les genoux légèrement fléchis.

Exercice : Lentement, soulever les bras au dessus de la tête et faire une flexion du tronc vers l'avant et par dessus le dossier de la chaise. Les mains vont toucher la chaise avant de remonter à la position de départ. Éviter les mouvements d'extension du tronc vers l'arrière.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Tronc.

Progression : L'exercice peut se faire en assis sur une chaise.

4.2 Renforcement musculaire

Diane Querry



Exercice 4.2.8

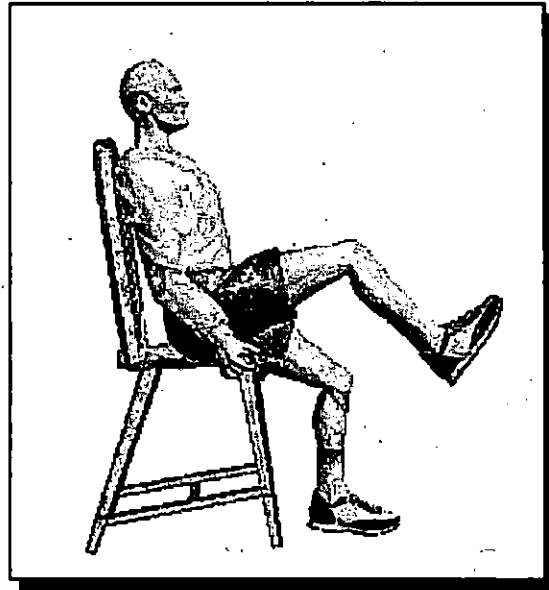
Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les mains sur les épaules, les pieds en appui au sol.

Exercice : Lentement, aller porter l'épaule droite vers le genou gauche, revenir à la position de départ et aller porter l'épaule gauche vers le genou droit.

Répétition : 5 fois en alternant côté droit, côté gauche.

Région sollicitée : Abdominaux, dorsaux.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.9

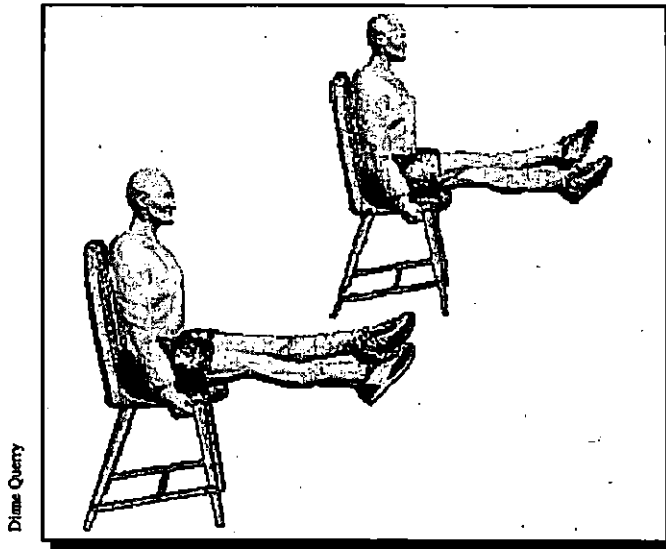
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, le haut du dos en appui sur le dossier, les bras allongés sous les cuisses afin d'agripper le devant de la chaise, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Lentement, pédaler une jambe après l'autre. Il y a toujours un pied au sol.

Répétition : 5 fois chaque jambe (droite, gauche, droite...).

Région sollicitée : Jambes, abdominaux.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.10

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos appuyé contre le dossier, les bras le long du corps, les jambes allongées devant.

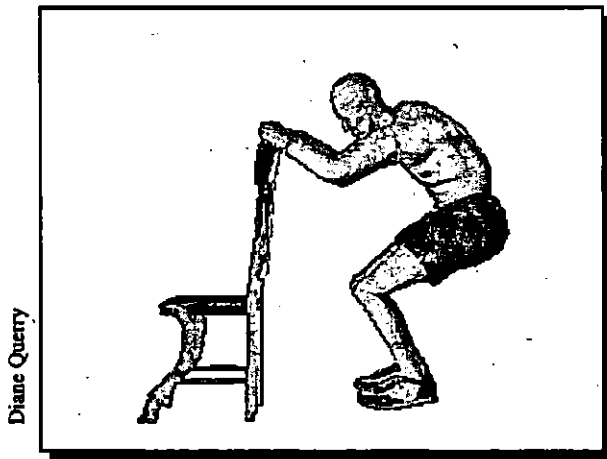
Exercice : Lentement faire des mouvements alternatifs croisés par dessus la jambe droite puis la jambe gauche (coups de ciseaux). Garder le ventre bien contracté tout au long de l'exercice.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Membres inférieurs et abdominaux.

Progression : L'exercice peut s'exécuter avec des poids lestés placés aux chevilles.

4.2 Renforcement musculaire



Diane Query

Exercice 4.2.11

Position de départ : Debout derrière une chaise, les deux mains en appui sur le dossier, les pieds à plat sur le sol à la largeur des hanches. Une personne s'assoie sur la chaise afin d'assurer la stabilité de la chaise.

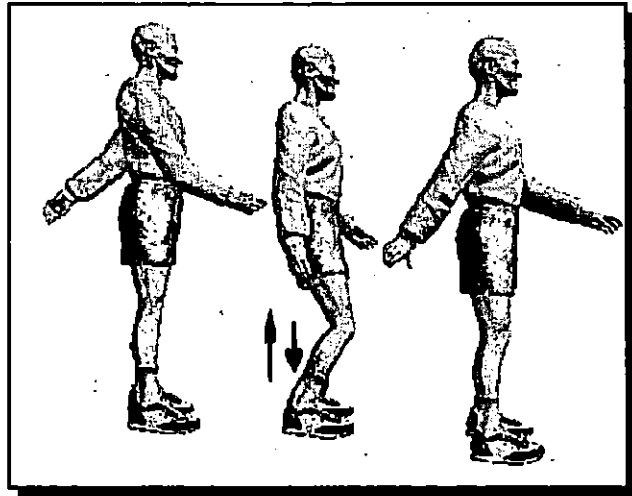
Exercice : Lentement, fléchir les deux genoux et pencher les épaules vers l'avant. Compter jusqu'à 3 et remonter lentement.

Exercice pour la personne assis : appuyer les mains sur les cuisses et exécuter un mouvement de talon-pointe au niveau des pieds. Cet exercice travaille les chevilles et les mollets.

Répétition : 5 fois.

Région sollicitée : Cuisse.

4.2 Renforcement musculaire



Diane Query

Exercice 4.2.12

Position de départ : Debout derrière une chaise, un bras allongé devant, l'autre bras allongé derrière, les pieds à plat devant sur le sol à la largeur des hanches.

Exercice : Flexion-extension au niveau des genoux avec balancement des bras le long du corps. Lentement, fléchir les genoux et descendre les bras de chaque côté du corps, puis faire l'extension des genoux en balançant un bras devant, un bras derrière (inverser la position avant-arrière des bras à chaque extension). L'exercice peut se faire en maintenant les mains sur le dossier d'une chaise.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Général (membres inférieurs).

4.2 Renforcement musculaire



Diane Query

Exercice 4.2.13

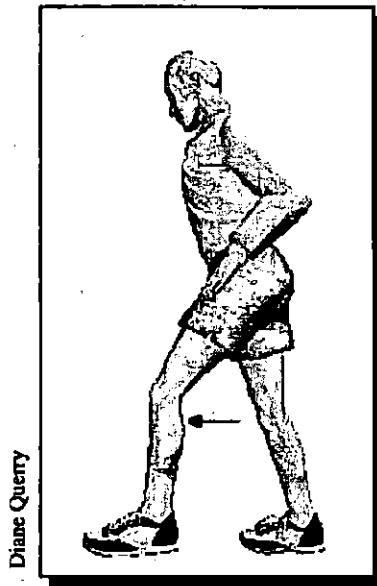
Position de départ : Debout derrière une chaise.

Exercice : Imiter le mouvement du patineur, pousser une jambe vers l'arrière puis alterner.

Répétition : 15 fois chaque jambe.

Région sollicitée : Avant de la jambe.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.14

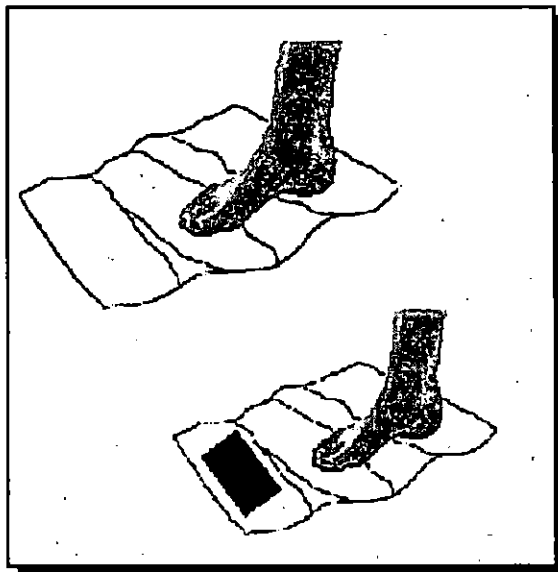
Position de départ : Debout derrière la chaise une main en appui sur le dossier, l'autre main sur la hanche et les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, aller porter une jambe vers l'avant puis revenir à la position de départ. Refaire le mouvement avec la même jambe. Après 5 répétitions changer de côté et exécuter l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 2 fois la série complète.

Région sollicitée : Jambes.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.15

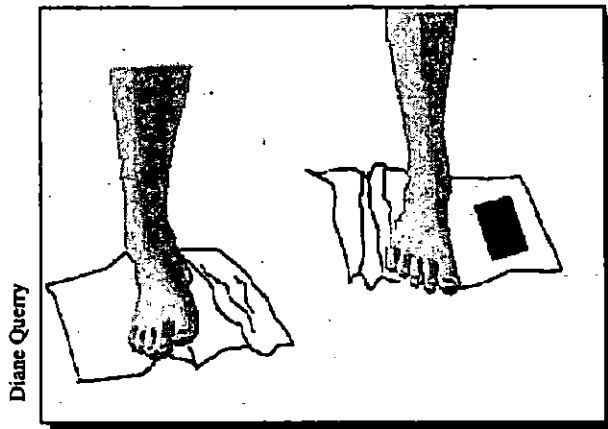
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les bras allongés sur les cuisses, un pied à plat sur le sol, l'autre pied sur une serviette sur laquelle on place un petit poids.

Exercice : Faire des mouvements avant-arrière avec le pied afin de glisser la serviette vers le dessous de la chaise. Toujours avec l'aide du même pied ramener la serviette vers l'avant. Faire le même exercice avec l'autre pied. Il n'est pas nécessaire, mais préférable d'enlever la chaussure.

Répétition : 2 fois la série complète.

Région sollicitée : Pied, jambe.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.16

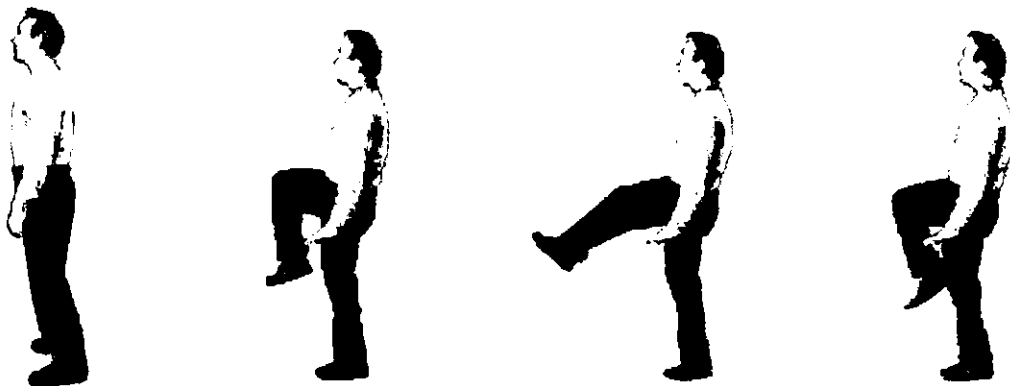
Position de départ : Assis sur une chaise, le dos en appui sur le dossier, les mains sur les cuisses, un pied à plat sur le sol et l'autre pied sur une serviette où on aura déposé un petit poids. La tête bien droite dans le prolongement du dos. Ne pas regarder les pieds.

Exercice : Lentement, faire des flexions latérales au niveau de la cheville afin de déplacer la serviette vers l'extérieur, puis vers l'intérieur de la chaise. Le mouvement se fait en laissant le talon appuyé au sol. Changer de pied.

Répétition : 2 fois chaque pied en alternant droite, gauche.

Région sollicitée : Chevilles et jambes.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.17 - Balancer un pied à la fois

Objectifs : Améliorer la force et l'équilibre.

Position de départ : En équilibre sur le pied gauche, levez le genou droit et balancez le pied droit 3 ou 4 fois vers l'avant. N'allez pas trop haut pour débiter.

Variante debout : Augmentez l'amplitude, allez plus haut.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements de balancer à cette position.

Répétition : Répétez 3 ou 4 fois de chaque côté.

4.2 Renforcement musculaire



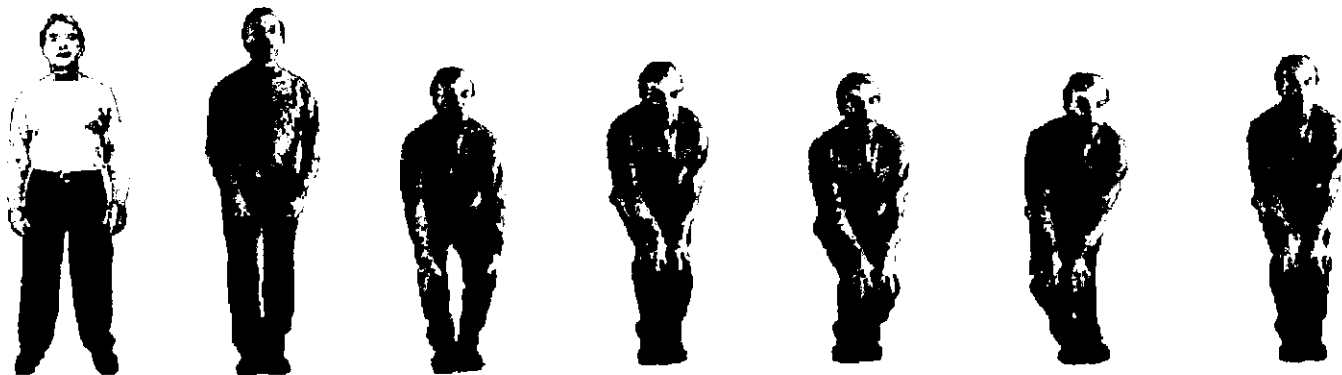
Exercice 4.2.18 - Fléchir et s'étirer

Objectifs : Améliorer la force des jambes et l'équilibre.

Position de départ : Mains sur les genoux et la tête relevée, faites une flexion comme pour vous asseoir, puis étirez-vous en relevant le bassin vers le haut jusqu'à ce que les talons commencent à décoller du sol.

Répétition : 3 ou 4 fois

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.19 - Mains sur les genoux, rotation

Objectifs : Améliorer la force des jambes, des genoux, des chevilles et des hanches pour assurer un meilleur équilibre.

Position de départ : Pieds rapprochés et la tête relevée : Placez les mains sur les genoux, relevez la tête et regardez en avant. Faites 3 ou 4 rotations à gauche et 3 ou 4 rotations à droite. Les pouces sont placés sur le vaste interne.

Variante debout : Faites des rotations vers l'extérieur et aussi des rotations vers l'intérieur.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements à cette position.

Répétition : 3 ou 4 fois.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.20 - Jouer de la harpe

Objectifs : Stabiliser la posture. Améliorer l'équilibre et la force des jambes.

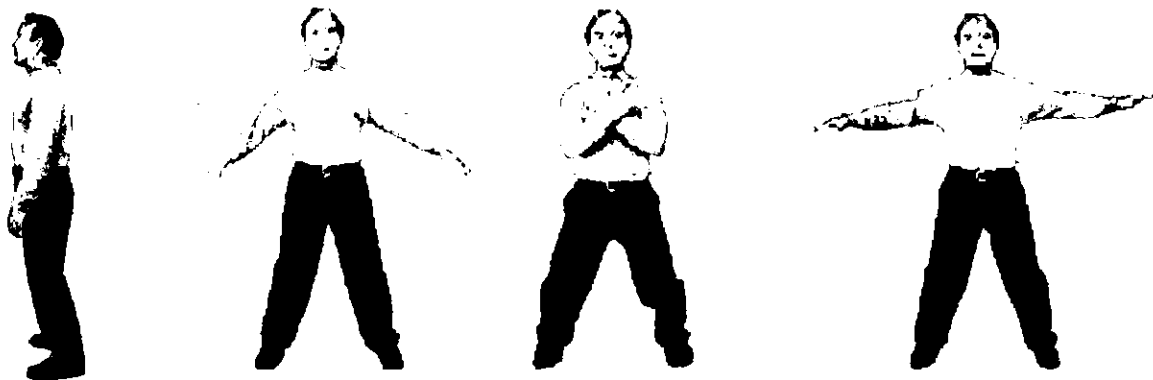
Position de départ : Placez le poids sur la jambe gauche et glissez la jambe droite à l'avant et vers la droite sur le talon. Placez un minimum de poids sur le talon avant. Gardez la tête « suspendue ». Levez les avant-bras à environ 45°, le bras droit un peu plus haut que le gauche. Reprenez de l'autre côté. C'est comme une posture de défense, en karaté.

Variante debout : Changez de position gauche – droite, droite – gauche, plus rapidement.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : Répétez 3 ou 4 fois de chaque côté.

4.2 Renforcement musculaire



Exercice 4.2.21 - Fléchir et croiser

Objectifs : Améliorer la force des jambes et l'équilibre. Étirer et relâcher le bas du dos.

Position de départ : Placez les pieds à l'écart, très large : Placez vos pieds très large. À l'inspiration, élevez les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules. À l'expiration, descendez et croisez les bras à l'avant en fléchissant les jambes. Regardez en avant, à la hauteur des yeux et gardez la « tête suspendue ».

Variante debout : À l'expiration, descendez sur une jambe, puis sur l'autre en alternant.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : 6 à 8 fois.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique

Consignes pour les animateurs :

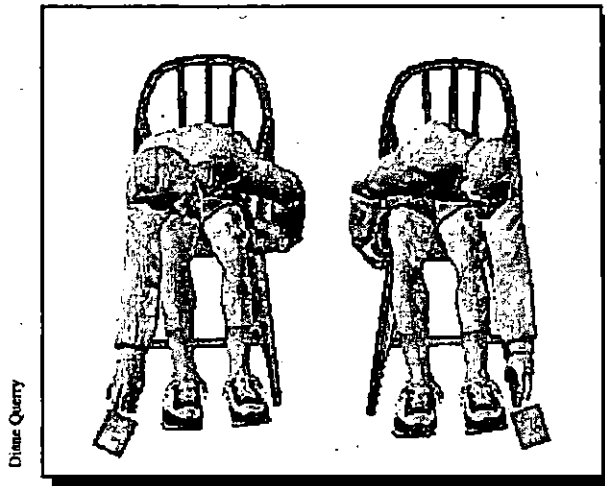
- ◇ Tous les exercices sont exécutés avec une supervision étroite de l'animateur.

- ◇ Choisir 2 exercices parmi la série 4.3.1 à 4.3.16 et 2 exercices parmi la série 4.3.17 à 4.3.29.

- ◇ Certains exercices se pratiquent en groupe tandis que d'autres se pratiquent de façon individuelle avec supervision très étroite. La sécurité du participant est prioritaire et l'animateur doit en tenir compte dans la disposition des ateliers.

- ◇ Prévoir un exercice à faire assis sur une chaise, afin d'optimiser le temps d'action des participants et diminuer le temps d'attente lors des ateliers où une pratique individuelle est nécessaire. Le rôle des assistants et des bénévoles devient important lors de la pratique des exercices de proprioception et d'équilibre dynamique.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.1

Position de départ : Assis sur la chaise, les jambes en ouverture près des pattes avant de la chaise, les mains sur les cuisses.

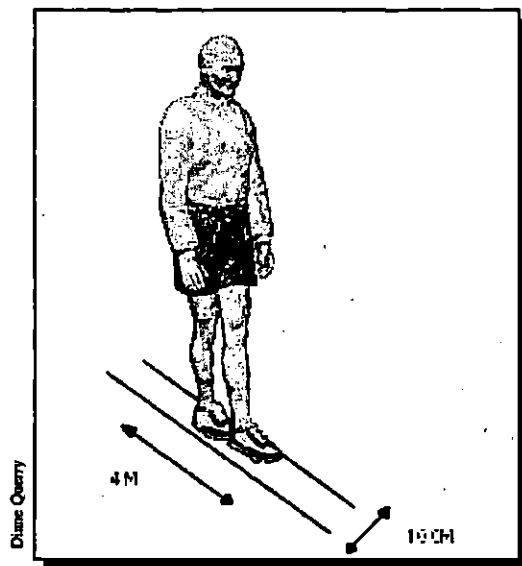
Exercice : Se pencher lentement en diagonale vers l'avant afin de toucher avec la main droite le sac de sable placé du côté droit, revenir à la position de départ, faire le même exercice de l'autre côté.

Répétition : 5 fois la série complète.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Une personne se place devant afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.2

Disposition générale du matériel : Former une poutre imaginaire, d'une largeur de 10 cm et d'une longueur de 4 mètres, à l'aide de bandes de papier collant.

Position de départ : Debout à l'une des extrémités de la poutre imaginaire.

Exercice : Marcher sur la poutre en plaçant le talon le plus près possible des orteils. Rendu au bout, faire un demi-tour et revenir à la position de départ.

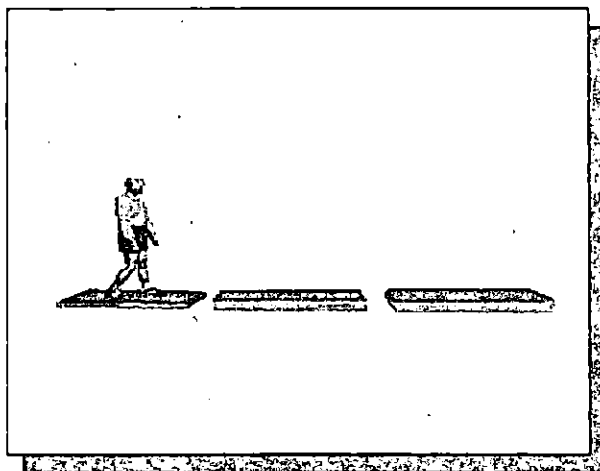
Répétition : 1 fois aller-retour.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Un assistant se place à côté du participant.

Progression : Mettre des obstacles à franchir, mettre un sac de sable sur la tête.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.3

Disposition générale du matériel : Simulez un couloir de marche ayant des palliers de hauteurs différentes en alignant des bandes de matelas. Le premier pallier possède 1 épaisseur, le deuxième pallier possède 2 épaisseurs et le troisième pallier possède 3 épaisseurs de tapis. Deux mètres séparent les palliers.

Position de départ : Debout à l'une des extrémités du couloir de marche.

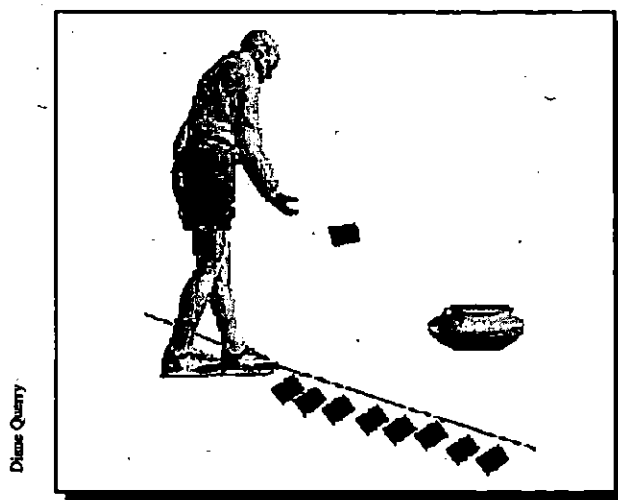
Exercice : Marcher sur les matelas d'une extrémité à l'autre. Rendu au bout, faire un demi-tour et revenir à la position de départ.

Répétition : 2 fois aller-retour.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Une personne se place de côté afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre. L'exercice peut se faire en rajoutant du relief (couverture roulée) sous les couloirs de marche, afin de simuler un terrain inégal.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.4

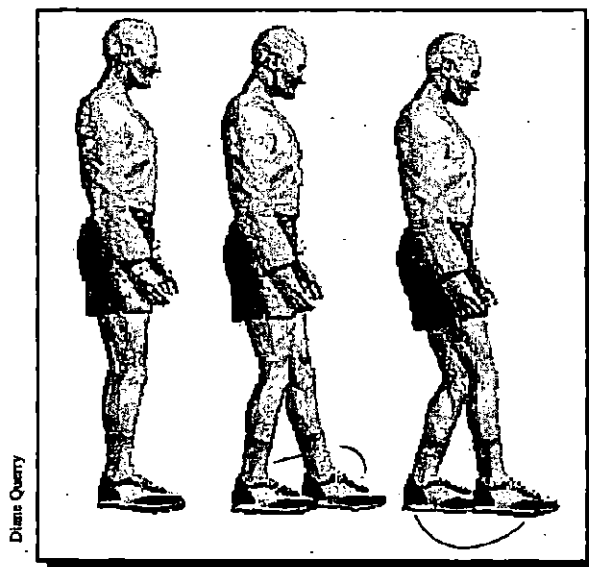
Disposition générale du matériel : Déposer un gros panier au sol. Tracer une ligne parallèle et à une distance de 3 m du panier. Déposer 10 sacs de sable près de la ligne.

Position de départ : Le participant se place sur la ligne, face au mur.

Exercice : Lancer un sac de sable dans le panier avec la main droite, puis avec la main gauche. La jambe opposée à la main qui lance doit être légèrement avancée.

Répétition : 10 lancers en alternant main droite, main gauche. Cet exercice favorise le transfert de poids d'une jambe à l'autre. Il est possible de varier la hauteur et la distance du panier.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.5

Disposition générale du matériel : Tracer une ligne au sol de 3 mètres de long avec l'aide de papier adhésif.

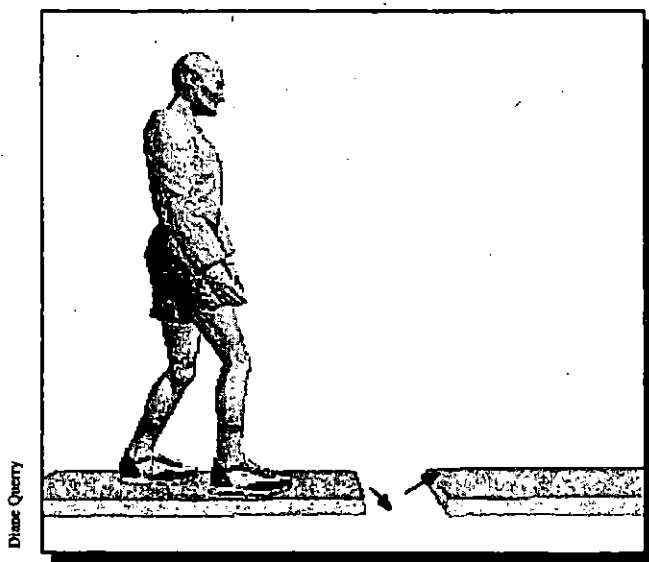
Position de départ : L'assistant se place à côté du participant. Le participant se place au bout de la ligne, de côté au mur. Les pieds sont parallèles et à la largeur des hanches.

Exercice : Le participant doit marcher en effectuant des mouvements d'abduction au niveau de la hanche. Déposer le pied au sol, le talon près des orteils. Rendu à l'extrémité de la corde faire un demi tour et revenir à la position de départ.

Répétition : 2 fois aller-retour.

Il est possible d'augmenter la difficulté en ajoutant des obstacles au sol.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.6

Disposition générale du matériel : Empiler 2 matelas de sol, laisser un espace de 2 pieds à l'extrémité et déposer à cet endroit, 1 bande de tapis.

Position de départ : L'assistant se place à côté du participant. Le participant se place au bout de la ligne, de côté au mur. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

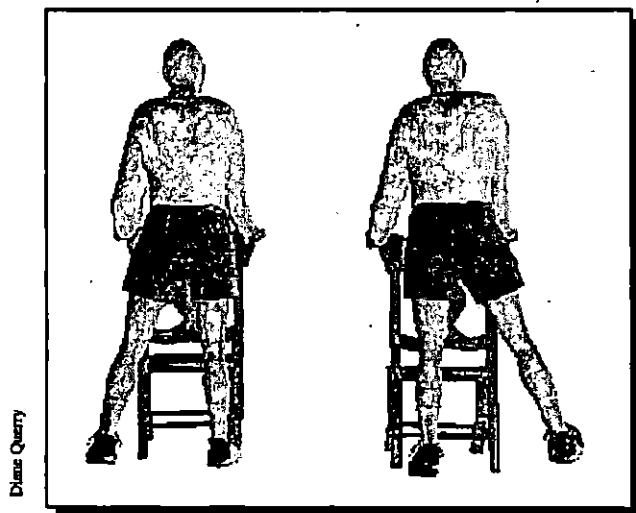
Exercice : Le participant marche d'un bout à l'autre des matelas. Il fait un demi tour et revient à sa position de départ.

Répétition : 2 fois aller-retour.

Variations de la marche en :

- levant les genoux,
- se déplaçant de côté,
- tenant un objet dans les mains,
- tenant un objet sur la tête.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.7

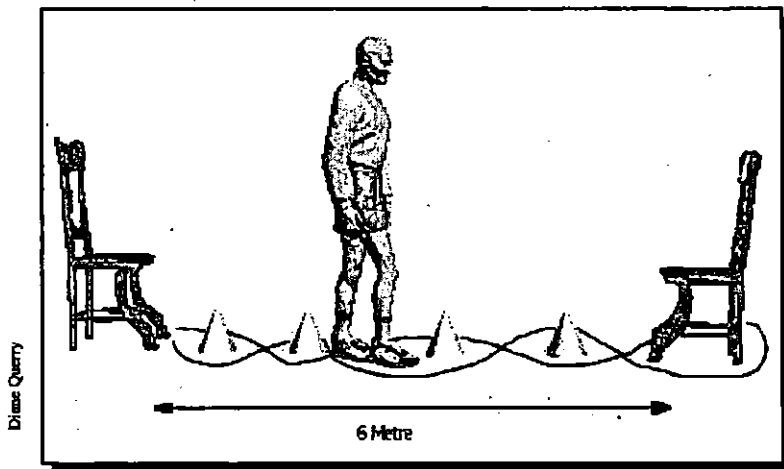
Disposition générale du matériel : Cercle de chaise.

Position de départ : Le participant se place derrière la chaise, les mains appuyées sur le dossier. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

Exercice : Balancer d'une jambe à l'autre. La jambe fait une légère abduction et redescend. Le poids est transféré afin de permettre à l'autre jambe de quitter légèrement le sol à son tour.

Répétition : 10 fois en alternant droite gauche.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.8

Disposition générale du matériel : Placer deux chaises, face à face, une distance de 6 mètres les séparent. À l'aide de 4 cônes placés au sol, former un trajet en zigzag partant d'une chaise à l'autre.

Position de départ : L'assistant se place debout près du participant. Le participant est assis sur une chaise.

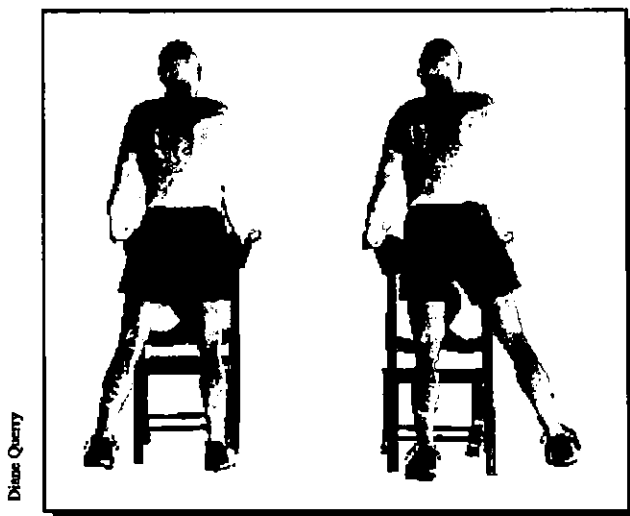
Exercice : Se lever, marcher en contournant les cônes. Faire le tour complet de la chaise, refaire le contour des cônes et revenir s'asseoir sur la chaise à la position de départ. Se reposer quelques secondes avant de refaire l'exercice.

Répétition 2 fois.

Varier la marche en :

- effectuant des déplacements de côté,
- ajoutant des sacs de sables afin d'inciter le participant à lever les jambes afin de passer par dessus.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.9

Disposition générale du matériel : Faire un cercle à l'aide de plusieurs chaises.

Position de départ : Les participants se placent debout derrière une chaise. Les mains en appui sur le dossier, les pieds joints au sol.

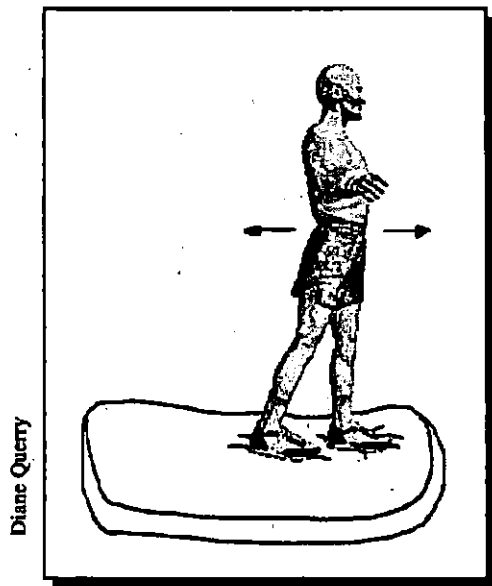
Exercice : **Tout le monde au même rythme, effectuer des déplacements latéraux vers la droite (marche de côté). Les participants peuvent s'aider en s'appuyant sur le dossier de la chaise. Passer d'une chaise à l'autre. Lorsqu'on est revenu à la chaise de départ, tout le monde change le sens de la marche. On marche de côté jusqu'à la position de départ.**

Répétition : 1 tour vers la droite, 1 tour vers la gauche.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : L'assistant se place derrière les participants à risque de chute. Si nécessaire, faire l'exercice avec assistance seulement. Cet exercice travaille beaucoup les hanches. Adapter l'exercice en fonction de la clientèle ayant des problèmes de hanche.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.10

Disposition générale du matériel : Empiler 2 matelas de sol sous lesquels on déposera une serviette afin de l'empêcher de glisser.

Position de départ : L'assistant se place debout devant le participant. Le participant se place debout sur les matelas, les bras en ouverture de côté pour maintenir l'équilibre et les jambes en ouverture une devant, une derrière, à la largeur du bassin.

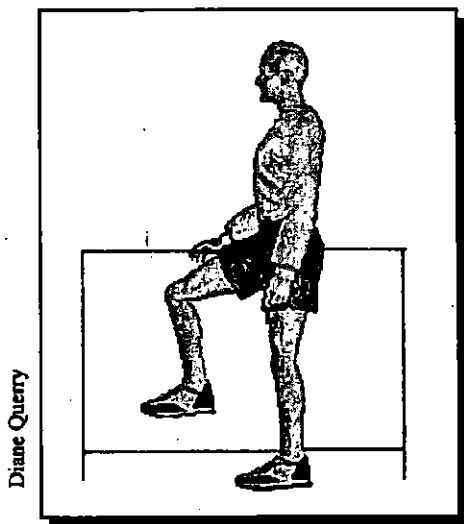
Exercice : Très lentement, transférer le poids en balançant vers l'arrière puis vers l'avant.

Répétition : 10 transferts de poids avant-arrière.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Un deuxième assistant doit se placer derrière le participant afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.11

Disposition générale du matériel : Appuyer une table solide le long d'un mur.

Position de départ : L'assistant se place devant le participant. Le participant est debout de côté à la table, une main en appui. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

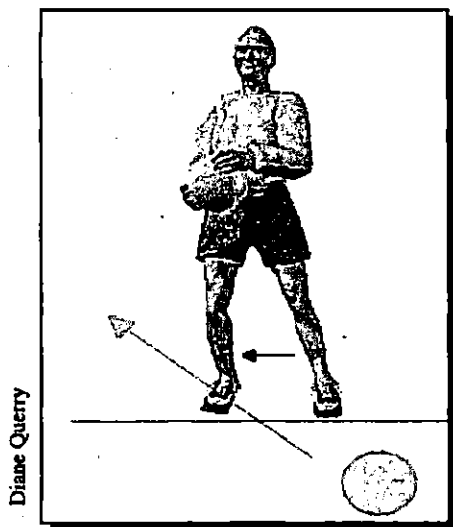
Exercice : Effectuer une flexion au niveau de la hanche, le pied quitte le sol pour s'élever jusqu'en-dessous du genou opposé. Se tenir en équilibre sur une jambe et compter jusqu'à 3 puis déposer le pied au sol. Faire le même exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 5 fois en alternant droite, gauche.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Un deuxième assistant doit se placer derrière le participant afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.12

Disposition générale du matériel : Tracer deux lignes parallèles à 3 m du mur. Déposer un gros ballon léger sur une ligne.

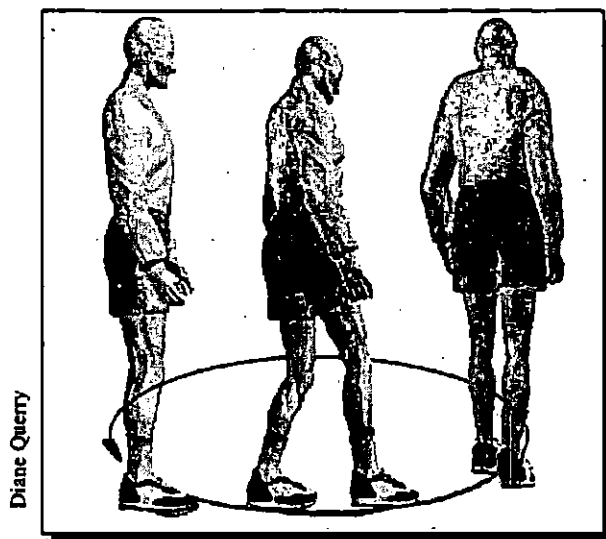
Position de départ : L'assistant se place sur une ligne avec le ballon. Le participant se place sur l'autre ligne, les pieds parallèles à la largeur des hanches.

Exercice : L'assistant lance le ballon en lui faisant faire un rebond, soit à droite, soit à gauche du participant qui doit l'attraper. Lorsque le participant attrape le ballon, il effectue un déplacement latéral avec la jambe qui se trouve du même côté que le ballon. Revenir à la position de départ et retourner le ballon au lanceur.

Répétition : Le participant reçoit 10 lancers sans être avisé du côté.

Directive spécifique : Un deuxième assistant doit se placer derrière le participant afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.13

Disposition générale du matériel : Tracer un petit cercle, d'un diamètre d'environ 2 mètres, sur le sol à l'aide de papier adhésif.

Position de départ : L'assistant se place à côté du participant. Le participant se place debout sur la ligne. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

Exercice : **Marcher sur la ligne. Déposer le talon le plus près possible des orteils. Arrivé à la position de départ, faire un demi tour et marcher dans l'autre sens.**

Répétition : 4 tours en alternant le sens de la marche.

On peut augmenter la difficulté en ajoutant des obstacles à franchir (sac de sable).

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Diane Query

Exercice 4.3.14

Disposition générale du matériel : Empiler 2 matelas de sol sous lesquels on déposera une serviette afin de l'empêcher de glisser.

Position de départ : L'assistant se place debout devant le participant. Le participant se place debout sur les matelas, les bras en ouverture de côté pour maintenir l'équilibre. Les jambes sont en ouverture sur le côté, un peu plus large que le bassin.

Exercice : Très lentement, transférer le poids en balançant d'une jambe à l'autre.

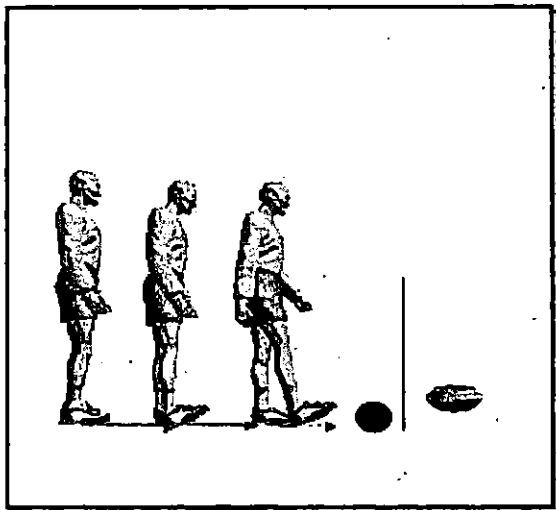
Répétition : 10 transferts de poids droite-gauche.

Directive spécifique

d'assistance pour l'exercice : Un deuxième assistant doit se placer derrière le participant afin d'assister la personne en cas de perte d'équilibre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique

Diane Query



Exercice 4.3.15

Disposition générale du matériel : Tracer une ligne de 3 mètres. Au bout de la ligne placer un gros ballon léger et un peu plus loin, 3 mètres, placer un gros panier.

Position de départ : L'assistant se place à côté du participant. Le participant se place au bout de la ligne. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

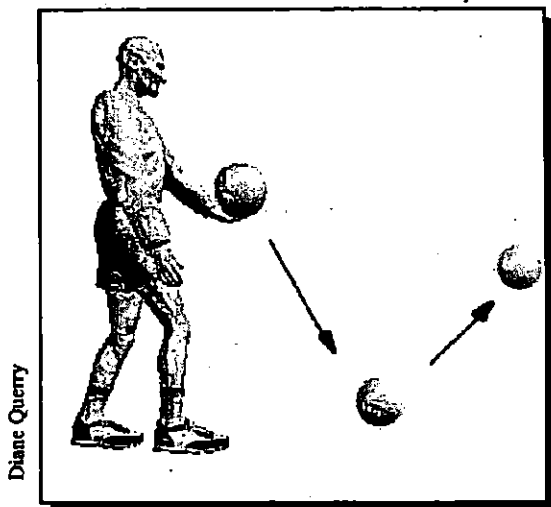
Exercice : **Marcher sur les talons de chaque côté de la ligne. Rendu au bout, se pencher pour prendre le ballon et le lancer dans le panier. Faire un demi-tour et revenir à la position de départ.**

Répétition : 2 fois.

Directive spécifique pour l'exercice : Il est possible de placer le ballon sur une chaise afin d'éviter que certains participants ne se penchent trop vers l'avant.

Cet exercice favorise le transfert de poids.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.16

Disposition générale du matériel : Tracer une ligne au sol à une distance de 3 mètres d'un mur. Déposer un gros ballon léger sur la ligne.

Position de départ : L'assistant se place derrière le participant. Le participant se place derrière la ligne avec le ballon dans les mains.

Exercice : Lancer un ballon au mur en lui faisant faire un rebond. La jambe opposée au bras qui lance est placée devant.

Répétition : 10 lancers en alternant avec le bras droit et le bras gauche.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.17 - Pivoter à droite et à gauche

Objectifs : Améliorer la force des jambes, le transfert de poids et l'équilibre.

Position de départ : Les bras allongés vers l'avant et relâchés. Les mains sont placés à la hauteur des épaules. Laissez les mains décrire des cercles en remontant. Suivez votre respiration. À l'inspiration laissez descendre les mains, en plaçant votre poids sur la jambe arrière. À l'expiration, laissez remonter les mains en décrivant un cercle. Le tout se fait en déplaçant votre poids vers l'avant et vers l'arrière. Le tronc demeure à la verticale. Inversez la position des pieds et recommencez.

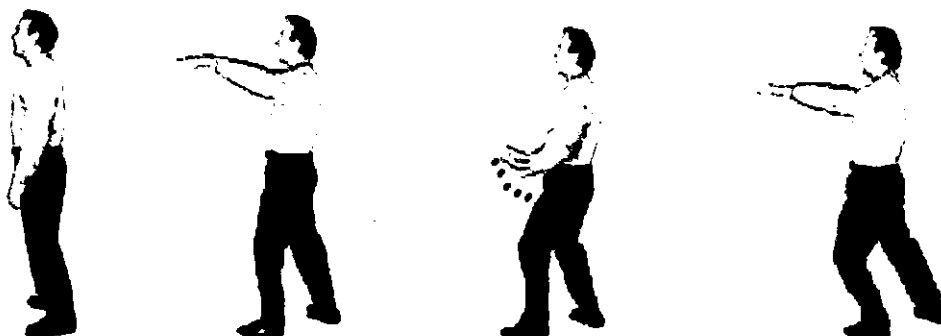
Exercice : Fléchissez légèrement les jambes, gardez la « tête suspendue », placez le poids sur la jambe gauche en regardant à droite et pivotez sur le talon droit. Déplacez le poids sur le pied droit jusqu'à ce que le genou soit au-dessus des orteils. Inspirez au départ et expirez en pivotant. Allez de chaque côté de cette façon.

Variante debout : Pivotez d'un côté puis de l'autre sans vous arrêter au centre.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, pivotez sur un talon et sur l'autre en transférant votre poids.

Répétition : Répétez de chaque côté de 6 à 8 fois.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.18 - Décrire des cercles avec les mains

Objectifs : Améliorer la force des jambes, le transfert de poids et l'équilibre. Acquérir une meilleure coordination. Améliorer la concentration.

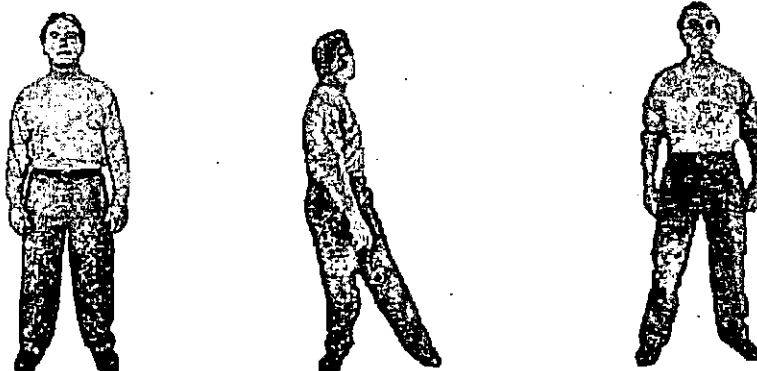
Position de départ : Les bras allongés vers l'avant et relâchés. Les mains sont placés à la hauteur des épaules. Laissez les mains décrire des cercles en remontant. Suivez votre respiration. À l'inspiration laissez descendre les mains, en plaçant votre poids sur la jambe arrière. À l'expiration, laissez remonter les mains en décrivant un cercle. Le tout se fait en déplaçant votre poids vers l'avant et vers l'arrière. Le tronc demeure à la verticale. Inversez la position des pieds et recommencez.

Variante debout : Décrivez des cercles dans l'autre sens, c'est-à-dire en descendant.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : 3 ou 4 cercles avec la jambe droite à l'avant et la même chose avec la jambe gauche à l'avant.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.19 - Se retourner pour regarder la lune

Objectifs : Faciliter le transfert de poids en prenant conscience de son corps dans l'espace. Améliorer la souplesse par les rotations.

Position de départ : Faites une rotation du tronc pour regarder vers l'arrière et vers le haut. Faites un transfert de poids. Allez lentement et gardez la tête « suspendue ».

Variante debout : Fixer un point avec les yeux en avant et laissez aller les bras dans un mouvement de rotation vers l'arrière, en fléchissant légèrement les jambes.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : 3 à 4 fois de chaque côté.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.20 - Bouger les mains comme des nuages

Objectifs : Améliorer la coordination, la concentration et le transfert de poids. Augmenter la force des jambes et l'équilibre.

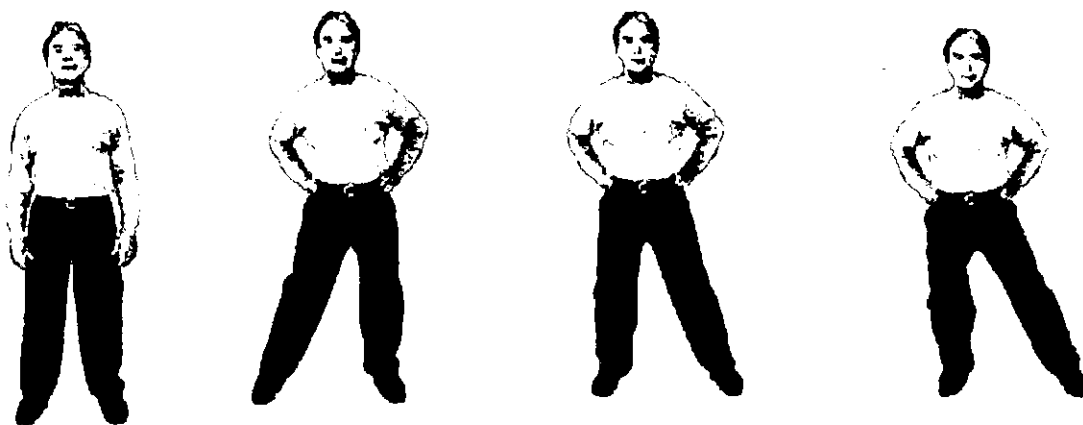
Position de départ : Les bras arrondis forment un demi-cercle à l'avant. La main gauche est placée à la hauteur des épaules et la main droite à la hauteur de la ceinture, « tête suspendue », poids sur la jambe droite. Déplacez le poids du corps vers la jambe gauche et une fois le poids sur la jambe gauche inversez la position des mains. Répétez vers la droite en déplaçant votre poids. Le tronc demeure toujours à la verticale.

Note : Le déplacement se fait du côté de la main qui est à la hauteur des l'épaules.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : Répétez 3 fois de chaque côté.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.21 - Rotation du bassin

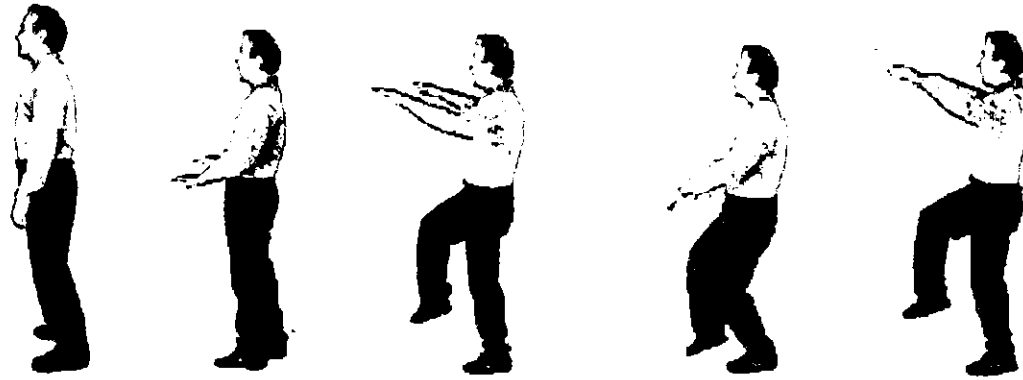
Objectifs : Améliorer la force des jambes et la flexibilité au niveau des hanches pour assurer un meilleur équilibre.

Position de départ : Placez les mains sur les hanches, pouces sur les reins. Déplacez votre poids de façon à décrire des cercles avec le bassin. Allez lentement, gardez la tête « suspendue » et suivez votre respiration. Pendant le mouvement observez le transfert de poids.

Variante assis : Déplacez votre poids d'une fesse à l'autre, en suivant votre respiration.

Répétition : 3 tours dans une direction et dans l'autre.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.22 - Jouer avec de l'eau

Objectifs : Améliorer la force des jambes, la flexibilité et la souplesse. Augmenter l'équilibre.

Position de départ : La « Tête suspendue », regardez en avant et laissez monter les mains jusqu'à la hauteur des épaules, en avant. Levez le genou droit légèrement en même temps. Baissez les mains lentement et touchez le sol avec les orteils du pied droit sans y placer votre poids. Répétez 3 ou 4 fois. Recommencez en levant le genou gauche.

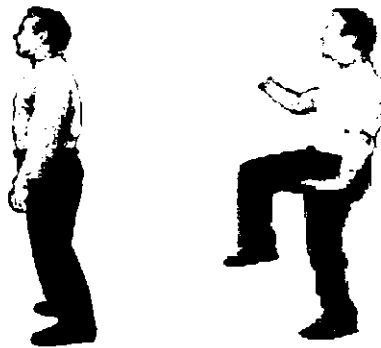
Variante debout : Equilibre orteil et talon.

Exercice : Suivez votre respiration. Inspirez en montant sur les orteils comme si un fil de soie invisible vous tirait vers le ciel. À l'expiration, descendez lentement, fléchissez légèrement les jambes et basculez en équilibre sur les talons en compensant avec les bras et les mains. La tête demeure « suspendue ».

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements à cette position.

Répétition : Répétez 3 à 4 fois de chaque côté.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.23 - Le coq en or se tient sur une patte

Objectifs : Améliorer la force des jambes et l'équilibre. Augmenter la souplesse au niveau des hanches.

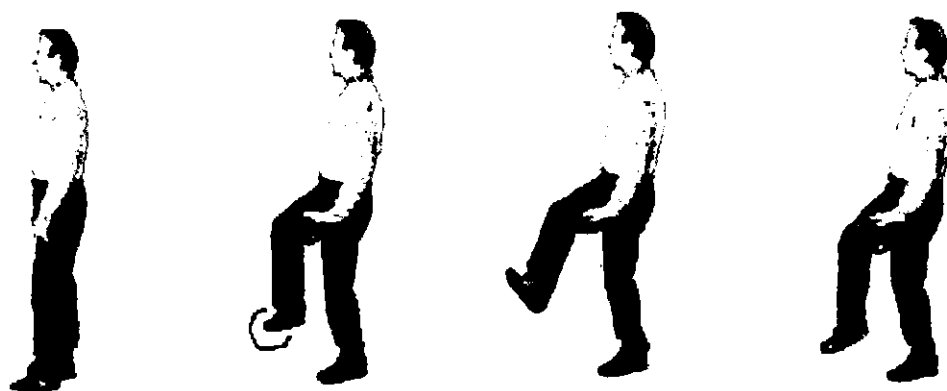
Position de départ : En appui sur la jambe gauche, levez le genou droit à l'avant. N'allez pas trop haut pour commencer. Placez le bras droit devant, à un angle d'environ 45°. La main gauche se place sur le côté pour maintenir l'équilibre. Gardez la position 3 ou 4 secondes, puis prenez la même posture sur la jambe droite. Gardez la tête « suspendue » afin d'assurer une meilleure posture et de conserver votre équilibre. Faites une légère flexion de la jambe d'appui et regardez vers l'avant.

Variante debout : Levez le genou plus haut.

Variante assis : Utilisez le mouvement des bras seulement, assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier.

Répétition : Répétez 3 ou 4 fois de chaque côté.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.24 - Rotation du pied, en équilibre sur une jambe

Objectifs : Améliorer la force de la cheville, du genou et de la hanche.
Augmenter l'équilibre.

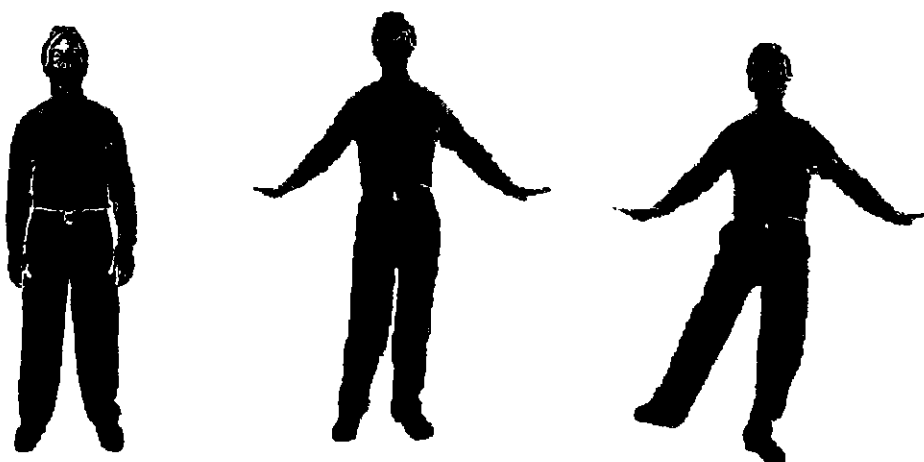
Position de départ : En équilibre sur une jambe, décrivez des cercles avec le bout du pied. Faites 3 ou 4 cercles dans une direction, puis dans l'autre. Concentrez-vous pour pouvoir décrire des cercles un peu plus ronds à chaque fois. Répétez avec l'autre pied.

Variante debout : Talon au sol, rotation des orteils avec flexion de la jambe d'appui.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements de pied.

Répétition : 2 ou 3 fois sur chaque jambe, vers la droite et vers la gauche.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.25 - Coups de pieds à gauche et à droite

Objectif : Améliorer la force des jambes, la coordination et l'équilibre.

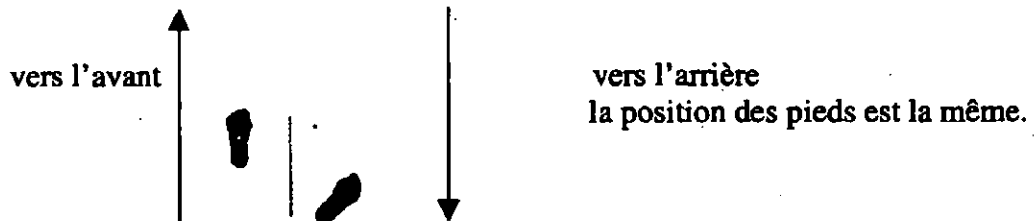
Position de départ : En équilibre sur le pied gauche, placez les bras de chaque côté. Les mains sont à la hauteur du centre de gravité. Donnez un coup de pied, en diagonale, vers l'avant. N'allez pas trop haut au début.

Variante debout : Donnez le coup de pied plus haut... avec de la pratique.

Variante assis : Assis sur la partie avant de la chaise, sans toucher au dossier, adaptez les mouvements de coups de pied.

Répétition : 3 à 4 fois de chaque côté.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.26 - Marche vers l'avant et vers l'arrière

Objectif : Apprendre à faire des pas plus large afin d'augmenter la base de sustentation. Pour renforcer les muscles des jambes et améliorer l'équilibre.

Vers l'avant

Position de départ : « la tête suspendue », regardez en avant, à la hauteur de vos yeux. En résumé, il s'agit de marcher un peu plus large qu'à l'habitude. Quelle largeur ? Conserver une distance d'environ une longueur de votre pied entre les talons. Le principe est de placer le pied arrière à environ 45° et le pied avant dans la direction du déplacement.

Avant de déplacer le pied arrière, il s'agit de libérer le pied avant de son poids et de pivoter sur le talon à environ 45°. C'est le pied qui sera en arrière.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.27

Matériel suggéré : Pour aider, il serait peut-être souhaitable de tracer deux lignes parallèles d'environ 20 à 25 cm (8 à 10 pouces).

Vers l'arrière

Position de départ : Le mouvement est le même. La tête demeure droite et « suspendue ». Ne regardez pas vers l'arrière. Déplacez le pied vers l'arrière et déposez-le sur la pointe. Placez le pied en diagonale et déplacez votre poids vers l'arrière. Pivotez le pied avant, de façon à le placer pointant vers l'avant.

Répétition : Marchez lentement de cette façon, de 6 à 8 pas.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



Exercice 4.3.28 - Déplacez les mains comme des nuages trois fois

Vers la gauche

Position de départ : La tête « suspendue », placez les pieds à environ la largeur des épaules, les bras formant un cercle en avant. Puis, placez bras gauche à la hauteur des épaules et le droit à la hauteur de la ceinture. Le poids est sur le pied droit. Déplacez votre poids vers la gauche en conservant les mains de cette façon. Lorsque le poids du corps est sur la jambe gauche, rapprochez votre jambe droite et inversez la position des mains. La main droite se retrouve à la hauteur des épaules et la gauche à la hauteur de la ceinture. Le premier mouvement se termine lorsque le pied droit est rapproché et la position des mains inversées. Les yeux regardent à l'intérieur de la main supérieure.

Déplacez votre poids vers la droite et inversez la position des mains. La main gauche se retrouve à la hauteur des épaules et la droite à la hauteur de la ceinture. Après un pas latéral chassé vers la gauche, déplacez votre poids vers la gauche en conservant les mains de cette façon. Le regard est fixé sur l'intérieur de la main supérieure. Lorsque le poids du corps est sur la jambe gauche, rapprochez votre jambe droite et inversez la position des mains. La main droite se retrouve à la hauteur des épaules et la gauche à la hauteur de la ceinture. Le deuxième mouvement se termine lorsque le pied droit est rapproché et la position des mains inversées.

Répétez le mouvement une troisième fois.

Vers la droite

Il s'agit de répéter les mouvements précédents en se déplaçant vers la droite. Au départ, ce sera le bras droit qui sera placé à la hauteur des épaules et le gauche, à la hauteur de la ceinture. Les déplacements se font en pas chassés avec une rotation du bassin. Le regard suit le déplacement de la main du haut.

Note : Veuillez commencer par pratiquer sur place, le mouvement des mains seulement avant d'intégrer les déplacements.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique



PETITE SÉQUENCE 太極拳

Cette séquence, composée de 5 mouvements, se nomme « Saisir la queue de l'oiseau ». On l'appelle parfois le petit Tai chi. On devrait prononcer Tai ji.

Elle contient tous les principes de base des différents styles : travail de la posture, équilibre du corps et déplacement. Elle se compose d'une double parade, à gauche puis à droite, d'une traction arrière et de deux poussées en avant. Ces mouvements se retrouvent dans toutes les séquences, quelles soient longues (Grand Tai ji - 108 postures), courtes ou abrégées et indépendamment des styles : Chen, Yang, Wu, Lee, Hao, Sun, Taoïste ou autres.

Exercice 4.3.29

PARER À GAUCHE

Déplacez le pied gauche à l'avant, en diagonale vers la gauche. Le bras gauche est arrondi et forme un demi cercle. La main droite est placée à la hauteur de la ceinture, paume dirigée vers le sol. En déplaçant le poids du corps vers l'avant, laissez descendre la main droite vers le genou. Lorsque le genou gauche est au-dessus des orteils, arrêtez le déplacement du poids. Regardez vers l'avant. Saisissez le ballon avec la main gauche sur le dessus, la main droite en dessous.

PARER À DROITE

Déplacez le pied droit vers l'avant en déposant le talon en premier. Formez un demi cercle avec le bras droit et placez la main gauche vis-à-vis l'avant bras droit. Déplacez progressivement votre poids vers l'avant et laissez dérouler vos bras et vos mains vers l'avant. À la fin du mouvement, la paume de la main droite est tournée vers le sol, tandis que la paume de la main gauche est en supination. Lorsque le genou droit sera rendu au dessus des orteils, arrêtez le déplacement.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique

TIRER EN ARRIÈRE

Ramenez le poids vers le pied gauche lentement et gardez les bras en position au début. Lorsque le poids sera déplacé, faites l'action de tirer vers la hanche, du côté gauche. Laissez remonter légèrement les mains. Laissez le bras droit revenir en forme de demi cercle. La tête demeure « suspendue ».

PRESSER EN AVANT

Déplacez votre poids vers le pied avant et pressez au niveau du poignet droit avec la main gauche, sans toucher. Laissez aller les mains vers l'avant, paumes vers le sol et coudes plus bas que les poignets. Lorsque le genou droit sera placé au dessus des orteils, arrêtez le déplacement. Les doigts pointent vers l'avant sans vous raidir ou vous pencher. La tête demeure toujours « suspendue ».

REPOUSSER

Redéplacez votre poids vers le pied gauche à nouveau en laissant les mains descendre jusqu'à la hauteur de la ceinture à l'avant. Relevez les doigts comme pour pousser sur quelque chose de lourd. Déplacez graduellement votre poids vers l'avant en laissant remonter les mains jusqu'à la hauteur des épaules à l'avant. Les coudes sont relâchés. Lorsque le genou droit sera placé au-dessus des orteils, arrêtez le déplacement. Les mains pointent vers l'avant, paumes tournées vers le sol. La tête demeure toujours « suspendue ».

N'essayez pas d'aller trop loin. Gardez l'équilibre.

Les éléments importants :

Cette méthode apparaît comme un système relativement simple d'exercices physiques basés sur :

- des mouvements rythmiques et souples ;
- une respiration naturelle et calme ;
- l'équilibre du poids du corps.

Il est important de mentionner cependant que cette « gymnastique chinoise » s'appuie sur des conceptions tellement différentes à notre esprit occidental qu'il est important d'insister sur certaines notions qui peuvent apparaître étrangères au début.

4.3 Proprioception et équilibre dynamique

Ces points sont les suivants :

1. **Position du corps** : les principes essentiels sont :
 - « suspendre la tête » - garder la tête droite et les yeux ouverts ;
 - « lâcher » les épaules ;
 - garder le dos « tonique » ;
 - « laisser aller » les coudes ;
 - basculer légèrement le bassin pour « accepter la tête » ;
 - importance du bassin et de l'axe du dos ;
 - genoux légèrement pliés ;
 - pieds parallèles et écartés sous chaque épaule ;
 - les courants énergétiques sont reliés en plaçant la langue en haut du palais pour maintenir le contact.

2. **Respiration** : lente et par le nez.

3. **Lenteur et continuité**
 - position et mouvement « justes » ;
 - attention et écoute maximales.

4. **Effort musculaire**
 - effort musculaire en douceur. « Soyez aussi léger que possible ».

5. **L'énergie**
 - cette énergie ou chi « substance immatérielle » qui forme la trame de tout ce qui vit doit être rassemblée dans le Dan-tian. « Concentrer l'énergie afin de permettre au Chi de s'enfoncer dans le Dan-tian » qui est situé au centre de gravité, c'est-à-dire 1,5 pouce chinois sous le nombril et 2,5 pouces à l'intérieur.

6. **Équilibre d'exécution**
 - recherche de l'équilibre par le libre jeu d'une force considérée comme dotée d'un potentiel positif et négatif - *Yin-Yang*;
 - chaque mouvement est réalisé à gauche et à droite.

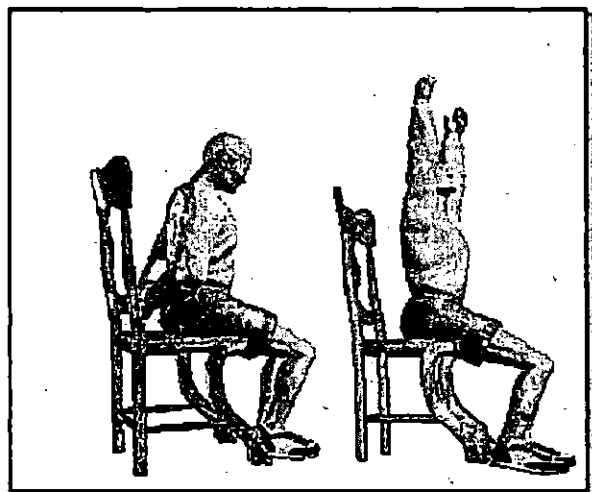
4.4 Retour au calme

Consignes pour le participant :

- ◇ Choisir 4 exercices.
- ◇ Éviter les exercices qui sollicitent la même région.
- ◇ Les exercices sont exécutés très lentement sans mouvement brusque. Ils servent à récupérer et à permettre au corps de se détendre. Accordez une attention particulière à la respiration, elle doit être profonde et lente. Chacun y va à son rythme, car chacun a une capacité pulmonaire différente.
- ◇ Pour éviter d'avoir froid, le participant peut porter un chandail supplémentaire lors de la pratique des exercices de retour au calme.

4.4 Retour au calme

Diane Query



Exercice 4.4.1

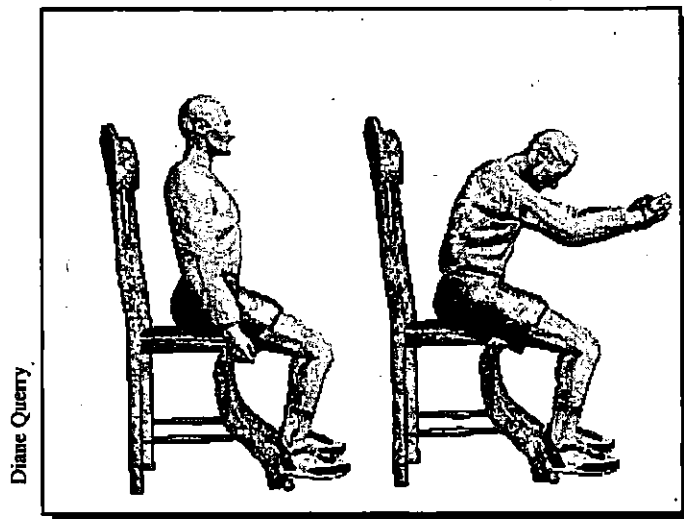
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les mains ensemble derrière le dos, les pieds à plat sur le sol. La tête légèrement penchée vers l'avant.

Exercice : En inspirant, lentement, étirer les bras de chaque côté du corps, puis vers le haut, tout en soulevant légèrement le menton vers l'avant. En expirant, revenir à la position de départ.

Répétition : 3 fois.

Région sollicitée : Haut du corps, respiration.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.2

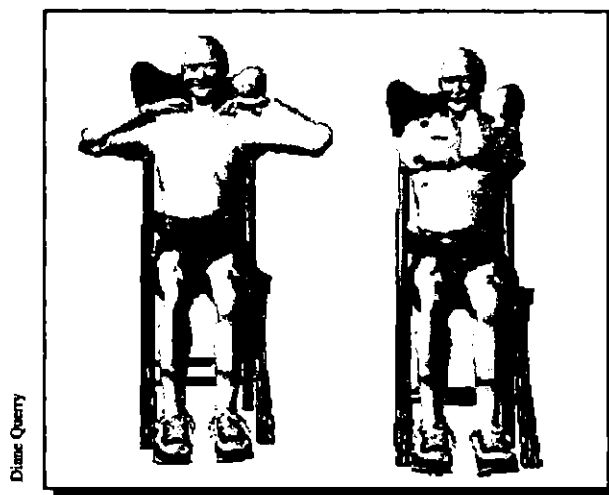
Position de départ : Assis, légèrement avancé sur sur une chaise, les bras allongés de chaque côté et les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, joindre les mains à la hauteur du thorax et arrondir le dos en penchant la tête vers l'avant (dos de chat). Garder la position et compter jusqu'à 5. Revenir lentement à la position de départ.

Répétition : 2 fois.

Région sollicitée : Haut du corps (cou, haut du dos, épaule, bras).

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.3

Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les mains appuyées sur les épaules, les coudes à la hauteur des épaules.

Exercice : Faire des grands mouvements d'ouverture de la cage thoracique en ouvrant les coudes. Inspirer profondément lorsque les coudes sont en ouverture et expirer lorsque les coudes reviennent ensemble.

Répétition : 3 fois.

Région sollicitée : Respiration à l'aide des bras, ouverture de la cage thoracique.

4.4 Retour au calme



Diane Quarry

Exercice 4.4.4

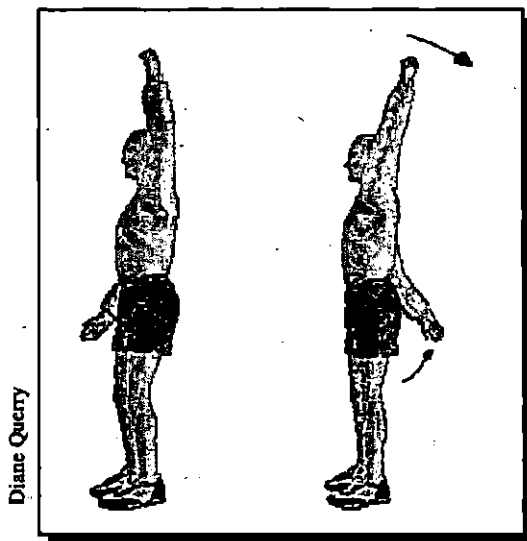
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les bras allongés devant à la hauteur des épaules, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Lentement, monter les bras ensemble et faire une grande rotation au niveau des épaules, vers l'extérieur. Descendre vers les cuisses et revenir dans la position de départ. Faire le même exercice dans l'autre sens. Inspirer en montant.

Répétition : 2 fois la série complète, en alternant vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.

Région sollicitée : Épaules.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.5

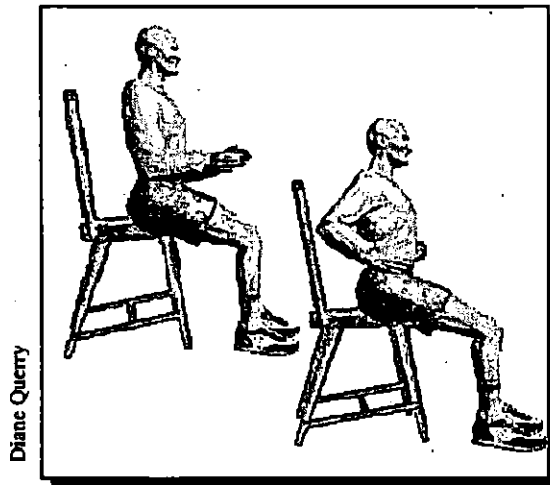
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les bras sur les cuisses, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Amener un bras vers le haut, l'autre vers le bas. Étirer doucement les bras uvers l'arrière. Compter jusqu'à 5, alterner.

Répétition : 2 fois.

Région sollicitée : Épaules.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.6

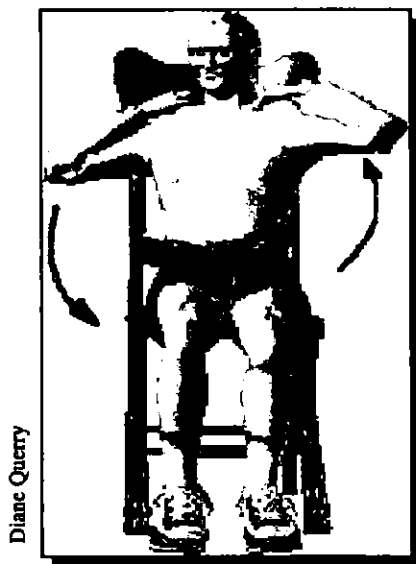
Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les coudes fléchis de chaque côté du corps.

Exercice : Inspirer en poussant les coudes vers l'arrière et en ouvrant la cage thoracique. Maintenir 5 secondes. Expirer en ramenant vers l'avant. Garder le dos droit.

Répétition : 2 fois.

Région sollicitée : Ouverture de la cage thoracique.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.7

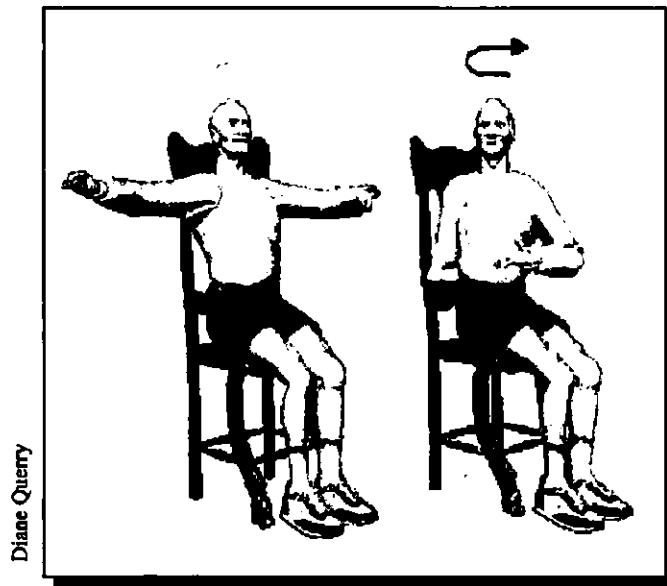
Position de départ : Assis sur une chaise, les mains sur les épaules.

Exercice : Lentement, effectuer une flexion du tronc afin d'aller porter l'épaule gauche vers le genou droit. Maintenir en comptant jusqu'à 10. Revenir à la position de départ puis faire le mouvement de l'autre côté.

Répétition : 2 fois en alternant droite gauche.

Région sollicitée : Tronc.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.8

Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les bras allongés de chaque côté, à la hauteur des épaules. Les pieds sont à plat sur le sol et la tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, inspirer. En expirant, faire une rotation du tronc tout en descendant les bras un devant l'autre derrière le dos. Regarder vers l'arrière. Garder la position et compter jusqu'à 5. Revenir à la position de départ. Faire la rotation de l'autre côté.

Répétition : 2 fois en alternant droite gauche.

Région sollicitée : Cou, haut du dos, tronc avec respiration.

4.4 Retour au calme



Diane Query

Exercice 4.4.9

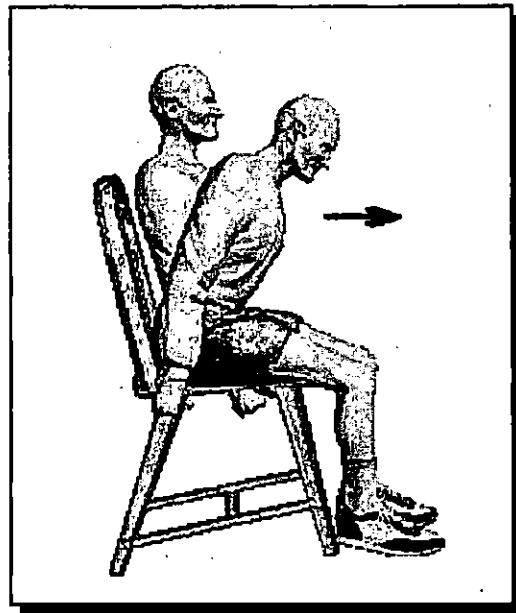
Position de départ : Assis sur une chaise en appui sur le dossier, les bras allongés le long du corps, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Contracter le ventre et monter un bras de côté puis vers le haut. Lentement, pousser le bras légèrement vers le côté opposé (au-dessus de la tête) afin de sentir l'étirement au niveau du tronc sur le côté. Maintenir 5 secondes et revenir dans la position de départ. Faire l'exercice de l'autre côté.

Répétition : 2 fois la série complète.

Région sollicitée : Bras et tronc.

4.4 Retour au calme



Diane Query

Exercice 4.4.10

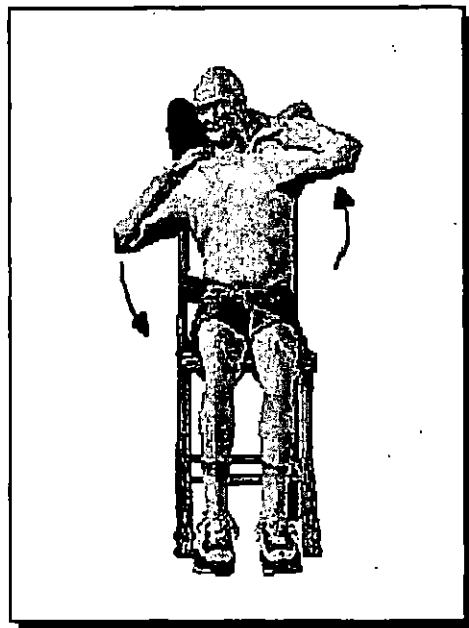
Position de départ : Assis légèrement avancé sur une chaise, les bras relâchés le long du corps, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Contracter le ventre. Pousser le tronc vers l'avant en gardant le dos droit. Compter 3 secondes pour avancer, rester 3 secondes puis compter 3 secondes pour revenir à la position de départ.

Répétition : 3 fois la série complète.

Région sollicitée : Cou, dos.

4.4 Retour au calme



Diane Querry

Exercice 4.4.11

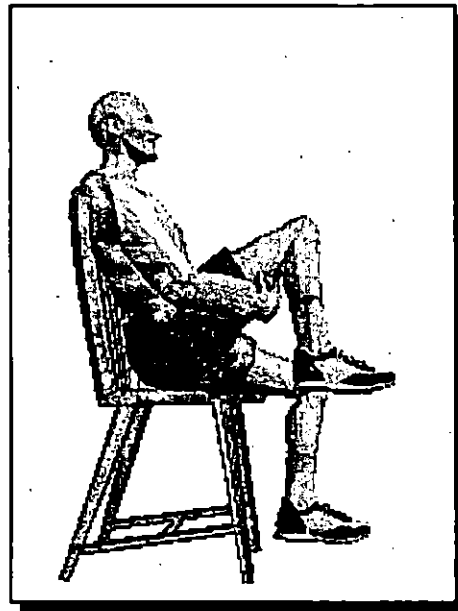
Position de départ : Assis sur une chaise, légèrement avancé, en appui sur le dossier, les mains sur les épaules, les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, faire une flexion latérale du tronc du côté droit, revenir à la position de départ et faire la flexion du côté gauche. Remonter à la position de départ en évitant les mouvements d'extension vers l'arrière.

Répétition : 2 fois la série complète en alternant droite gauche.

Région sollicitée : Tronc.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.12

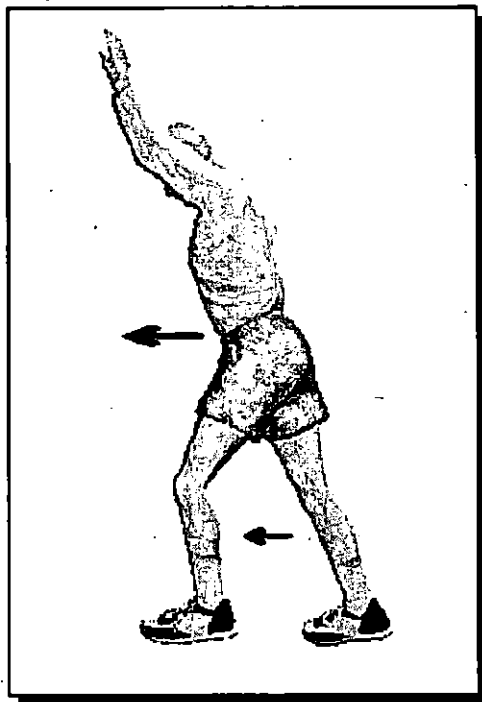
Position de départ : Assis sur une chaise le dos en appui sur le dossier, les bras allongés sur les cuisses, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Lentement, aller chercher le derrière de la cuisse à l'aide des deux mains puis tirer vers le haut. Garder la position 10 secondes et redescendre la jambe dans la position de départ en expirant. Faire le même exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 2 fois chaque jambe.

Région sollicitée : Cuisse et bas du dos.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.13

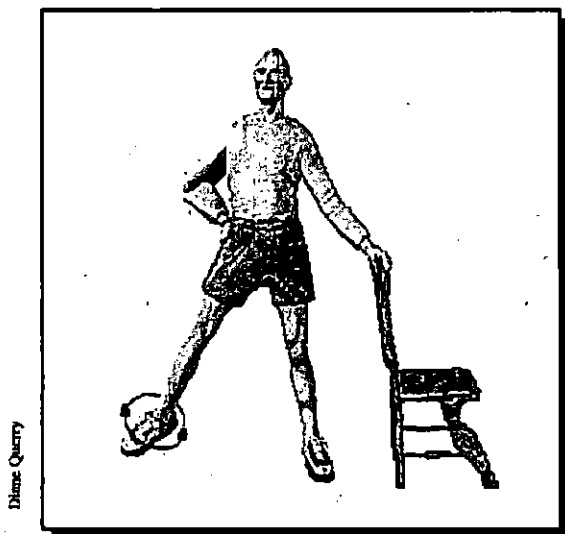
Position de départ : Debout derrière une chaise, les bras allongés vers le haut dans le prolongement du corps, les pieds à plat sur le sol, un pied devant avec les orteils pointés vers l'avant, l'autre pied derrière avec les orteils pointés vers l'extérieur.

Exercice : Fléchir le genou de la jambe situé en avant. Lentement, allonger les bras vers le haut. Maintenir 5 secondes et revenir dans la position de départ. Faire l'exercice avec l'autre jambe devant.

Répétition : 2 fois la série complète.

Région sollicitée : Général.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.14

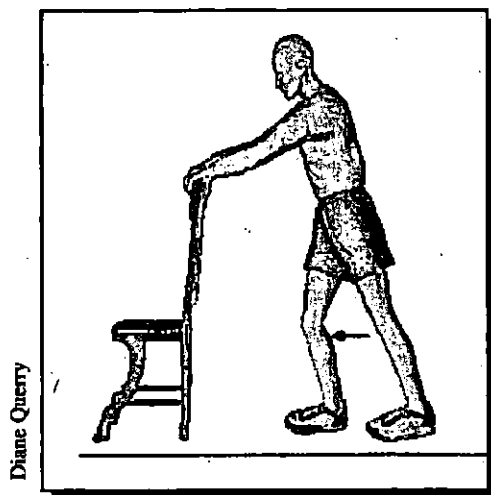
Position de départ : Debout de côté, derrière une chaise, une main sur la hanche et l'autre main en appui sur le dossier de la chaise, les pieds à la largeur des hanches.

Exercice : Abduction de la jambe, maintenir la hauteur et faire lentement 5 rotations au niveau de la cheville, puis faire 5 rotations dans l'autre sens. Faire le même exercice de l'autre côté.

Répétition : 1 fois de chaque côté.

Région sollicitée : Membre inférieur (cheville).

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.15

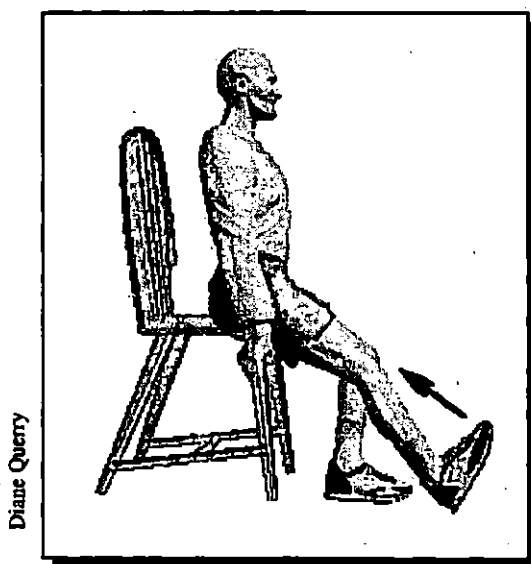
Position de départ : Debout derrière une chaise. Les mains appuyées sur le dossier, les pieds à plat sur le sol. La tête bien droite dans le prolongement du dos.

Exercice : Lentement, aller porter une jambe devant et pousser légèrement vers l'avant. Garder la position 10 secondes sans bouger. Remonter à la position de départ. Faire la même chose avec l'autre jambe. Assurez-vous que le genou soit au-dessus du pied.

Répétition : 2 fois en alternant droite, gauche.

Région sollicitée : Jambe, cuisse.

4.4 Retour au calme



Exercice 4.4.16

Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, un pied à plat sur le sol, une jambe allongée devant appuyée au sol sur le talon. Les orteils, de la jambe allongée, pointent vers le haut.

Exercice : Maintenir l'étirement en comptant jusqu'à 10. Faire le même étirement avec l'autre jambe.

Répétition : 1 fois chaque jambe.

Région sollicitée : Mollet.



Programme maison

Consignes pour les animateurs :

- ◇ Choisir un exercice qui devra être pratiqué à la maison pour une période de deux semaines.
- ◇ Expliquer et pratiquer l'exercice en groupe, à la fin de la séance régulière.
- ◇ Remettre aux participants, les consignes ainsi que l'exercice à pratiquer à la maison.
- ◇ Expliquez aux participants qu'il est important de bien faire l'exercice et de le pratiquer à tous les jours lorsqu'il n'y a pas de séance dirigée. Les participants doivent comprendre qu'ils sont en partie responsables des progrès qu'ils réaliseront et de l'efficacité du programme.
- ◇ Faire le suivi avec les participants afin de vous assurer que le programme maison est pratiqué de façon efficace.

5.1 Programme maison



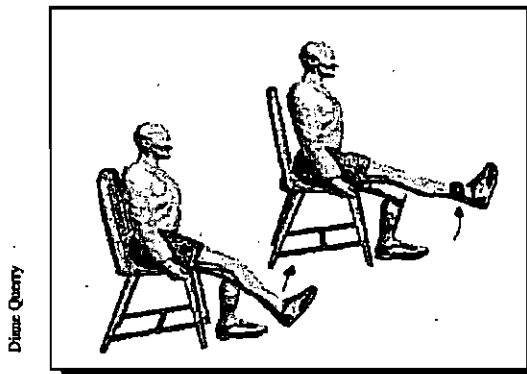
Exercice 5.1.1

Position de départ : Assis sur une chaise, les mains sur les cuisses, le dos bien droit et les talons au sol à la largeur des hanches.

Exercice : Faire une flexion vers l'extérieur puis vers l'intérieur au niveau des chevilles.

Répétition : 15 fois la série complète. Répéter 2 fois.

Région sollicitée : Cheville, jambe.



Exercice 5.1.2

Position de départ : Assis sur une chaise, le dos droit et les pieds au sol.

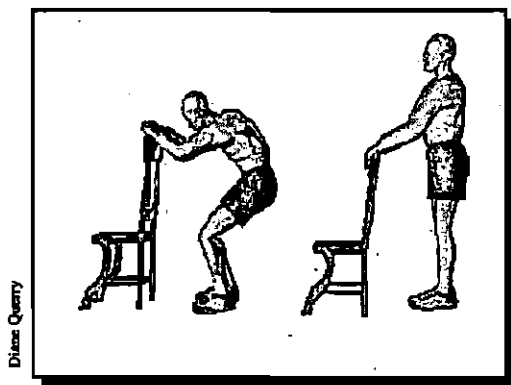
Exercice : Faire l'extension au niveau de la jambe en élevant le pied jusqu'à ce que la jambe soit droite. Revenir à la position de départ. Faire le même exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 15 fois chaque jambe, en alternant droite, gauche. Répéter 2 fois.

Région sollicitée : Cuisse.

Note : Il est possible de faire l'exercice avec un poids lesté posé à la cheville.

5.2 Programme maison



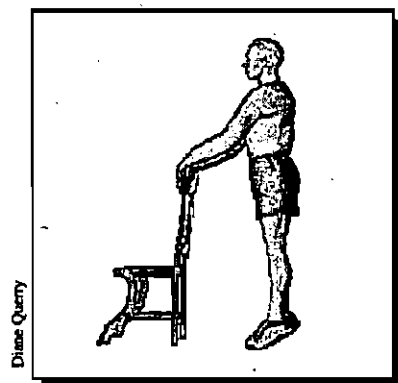
Exercice 5.2.1

Position de départ : Debout derrière une chaise, les mains appuyées sur le dossier, les pieds parallèles à la largeur des hanches.

Exercice : Fléchir les genoux en penchant le tronc vers l'avant. Garder la position en comptant jusqu'à 5. Remonter à la position de départ.

Répétition : 15 fois.

Région sollicitée : Cuisse.



Exercice 5.2.2

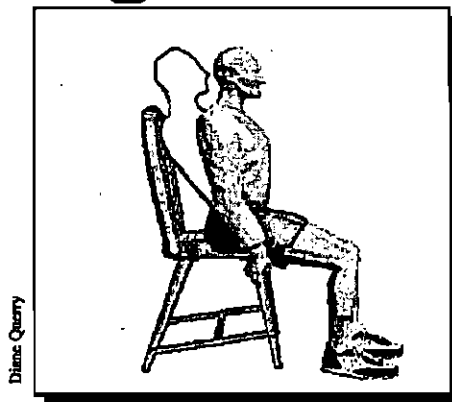
Position de départ : Debout derrière la chaise, les pieds à la largeur des hanches.

Exercice : Lentement monter sur le bout des pieds puis revenir à la position de départ.

Répétition : 15 fois.

Région sollicitée : Mollet et équilibre général.

5.3 Programme maison



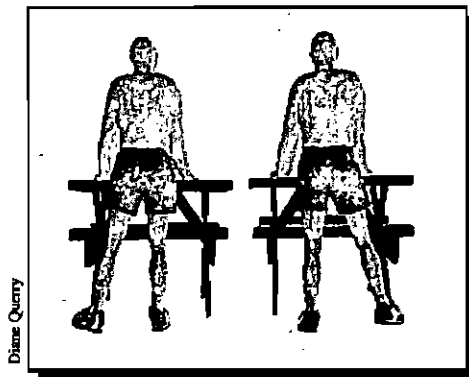
Exercice 5.3.1

Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, les bras le long du corps, les pieds à plat devant sur le sol.

Exercice : Flexion arrière du tronc. Lentement, contracter le ventre et fléchir le tronc vers l'arrière, maintenir 2 secondes et revenir dans la position de départ.

Répétition : 10 fois.

Région sollicitée : Abdominaux.



Exercice 5.3.2

Position de départ : Au bout de la table, les mains appuyées sur la table. Les pieds sont parallèles à la largeur des hanches.

Exercice : Balancer d'une jambe à l'autre. Le poids est transféré afin de permettre à l'autre jambe de quitter légèrement le sol.

Répétition : 10 fois la série complète, en alternant droite gauche.

Région sollicitée : Hanche, jambe.

5.4 Programme maison



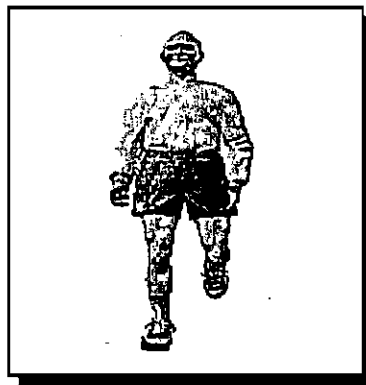
Exercice 5.4.1

Position de départ : Assis sur le bout d'une chaise, le haut du dos en appui sur le dossier, les bras allongés sous les cuisses afin d'agripper le devant de la chaise, les pieds à plat sur le sol.

Exercice : Lentement, pédaler une jambe après l'autre. Il y a toujours un pied au sol.

Répétition : 5 fois chaque jambe (droite, gauche, droite...).

Région sollicitée : Jambes, abdominaux.



Exercice 5.4.2

Position de départ : Debout près d'un mur. Les pieds à la largeur des hanches.

Exercice : Fléchir un genou en levant le pied qui longe la jambe jusqu'au genou de la jambe opposée. Maintenir la position en équilibre sur une jambe en comptant jusqu'à 10. Revenir à la position de départ et faire l'exercice avec l'autre jambe.

Répétition : 3 fois chaque jambe en alternant droite gauche.

Région sollicitée : Équilibre général.

Section 6

Capsules d'information

INTRODUCTION

Le programme de prévention des chutes « Marche et équilibre » devrait comporter un minimum de 6 capsules d'information d'une durée de 30 minutes. Chaque capsule peut être greffée à la fin d'une rencontre d'exercices. Les thèmes abordés visent à amener les participants à modifier les différents facteurs reliés à l'augmentation des risques de chute chez les aînés.

Objectifs spécifiques :

- renseigner sur les circonstances des chutes ;
- informer sur les moyens concrets pour prévenir les chutes ;
- renforcer l'adoption de comportement sécuritaires ;
- encourager les actions visant à rendre l'environnement plus sécuritaire ;
- faciliter l'acquisition d'aides techniques.

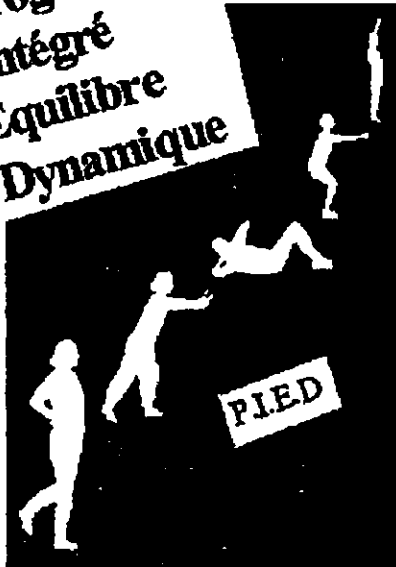
Capsules d'information proposées :

- 6.1 Faites un PIED de nez aux chutes !
- 6.2 De la tête aux PIEDS, gardez vos os en santé !
- 6.3 Dans votre salon, gardez les PIEDS sur terre !
- 6.4 Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED !
- 6.5 Trouvez chaussure à votre PIED !
- 6.6 Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin !
- 6.7 Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDS dans les plats !
- 6.8 Restez sur vos deux PIEDS avec les médicaments !
- 6.9 Dans les escaliers et à l'extérieur, allez-y de PIED ferme !
- 6.10 Des PIEDS et des mains pour rester en forme !

Réf. : Programme intégré d'équilibre dynamique. Guide d'animation du programme P.I.E.D. Édition 2002. Francine Trickey et al. 1^{er} trimestre 2002, pagination multiple, ISBN 2-89494-336-9, 45 \$.

Pour information : (514) 528-2400 poste 3646.
Les commandes sont payables à l'avance.

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique



Présentation du programme

Le programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.) vise à prévenir les chutes et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté.

Les interventions de prévention des chutes ayant été démontrées efficaces chez les aînés s'adressent généralement à des aînés en perte d'autonomie ou sont réalisées dans des contextes expérimentaux qui sont difficilement transférables en milieu naturel. Le **Programme Intégré d'Équilibre Dynamique**, a été conçu pour avoir l'intensité des interventions cliniques qui améliorent l'équilibre, tout en étant accessible à un grand nombre d'aînés vivant à domicile.

Les objectifs sont les suivants :

- améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants ;
- les habiliter à aménager leur domicile et à adopter des comportements sécuritaires ;
- améliorer leur sentiment d'efficacité personnelle à l'égard des chutes ;
- contribuer à garder leurs os en santé ;
- favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Capsules de prévention

P.I.E.D. comprend une dizaine de capsules de discussion qui ont lieu immédiatement après une rencontre d'exercices. Les thèmes discutés pendant ces capsules sont :

- prévenir les chutes dans chacune des pièces du domicile ;
- garder ses os en santé (capsule développée en collaboration avec l'organisme Ostéoporose Québec) ;
- choisir des souliers sécuritaires ;
- utiliser les médicaments de façon rationnelle ;
- garder la forme après le programme P.I.E.D.

Pendant ces capsules, l'animateur utilise une approche participative et favorise les échanges dynamiques entre les participants. Des techniques d'animation sont utilisées pour amener les participants à adopter des comportements sécuritaires (ex. : mises en situation, grilles d'auto-évaluation).

ANNEXES

- 1) Prévisions budgétaires
- 2) Affiche
- 3) Liste de matériels requis
- 4) Formulaire d'inscription des participants
- 5) Fiche du participant
- 6) Questionnaire de perception de la santé du participant (chute dans les 3 derniers mois)
- 7) Feuille de présences
- 8) Bilan des activités
- 9) Bilan de participation
- 10) Functional reach : cueillette des résultats
- 11) Time up and go : cueillette des résultats
- 12) Calendrier des capsules
- 13) Bon de commande du guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 1 – Prévisions budgétaires

Date du début du programme : _____

Nom du regroupement : _____

Nom du responsable : _____

DESCRIPTION DES DÉPENSES	NOMBRE	COÛT À L'UNITÉ	COÛT TOTAL
Salaire animateurs			
Activité de formation			
Déplacement			
Matériel d'animation :			
- Cartable de l'animateur			
- Dépliants (environnement)			
- Casette d'animation taichi			
- Poids lestés			
- Rouleau de papier collant			
- Panier			
- Matelas de sol			
- Cônes			
- Serviettes			
- Ballons			
- Chronomètre			
- Ruban à mesurer souple			
- Sacs de sable			
TOTAL DES DÉPENSES			

Nom du regroupement : _____

Nom du responsable : _____

Date du début du programme : _____

Date de la fin du programme : _____

Nombre de participants inscrits : _____

Annexe 2 – Affiche

À venir.

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 3 – Liste du matériel requis

- un chronomètre
- chaise avec accoudoirs de hauteur standard (46 cm)
- règle graduée de 36 pouces et gomme bleue (pour fixer la règle au mur)
- papier adhésif
- 1 chaise par participant
- 1 serviette par participant
- 1 magazine par participant
- 2 sacs de sable par participant
- 2 poids lestés (de 1/2 à 2 livres) avec velcro par participants
- 1 gros panier
- 8 tapis de sol
- 4 cônes
- 1 table
- 1 gros ballon léger

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 4 – Formulaire d’inscription des participants

À venir

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____ Nombre de participants inscrits : _____

Annexe 5 – Fiche du participant (Programme maison)

Nom du participant : _____

Problèmes de santé pouvant limiter la pratique d'activité physique :

- Inscrire le nombre de répétitions effectuées pour chaque exercice du programme maison.
- Si vous n'avez pas fait l'exercice, inscrire un X.
- Si vous ressentez des douleurs ou si l'exercice est trop difficile, mentionnez-le dans la partie des commentaires et informez la personne responsable du programme.
- Lorsque cette fiche-contrôle est complétée, la remettre à la personne responsable du programme.

SÉANCES MAISON / SEMAINES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Commentaires
1. EXERCICE A													
1. EXERCICE B													
2. EXERCICE A													
2. EXERCICE B													
3. EXERCICE A													
3. EXERCICE B													
4. EXERCICE A													
4. EXERCICE B													

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 6 – Questionnaire de perception de la santé du participant

Q-AAP version révisée

Identification du participant :

Le Q-AAP, version révisée est conçu pour déceler le petit nombre d'individus pour lesquels certaines activités physiques ne sont peut-être pas appropriées. Nous vous prions de répondre consciencieusement à ces quelques questions.

OUI	NON	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez une maladie de cœur, et vous a recommandé de ne pas faire d'exercice sans supervision médicale ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Avez-vous des douleurs dans la poitrine lorsque vous faites de l'exercice ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Avez-vous eu des douleurs dans la poitrine au repos, au cours des derniers mois ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Est-ce qu'il vous arrive quelquefois de perdre conscience ou de tomber parce que vous êtes étourdi ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires qui pourraient être aggravés si vous faites de l'exercice ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Est-ce qu'un médecin vous a déjà prescrit des médicaments pour contrôler votre pression artérielle ou un problème cardiaque ?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Selon votre propre expérience, ou selon l'avis d'un médecin, existe-t-il d'autres raisons pour lesquelles vous ne devez pas faire d'exercice sans supervision médicale ? Si oui, lesquelles : _____ _____

Note : Si vous avez une maladie bénigne temporaire, comme la grippe, ou si vous ne vous sentez pas bien en ce moment, remettez à plus tard votre évaluation.

Pour les personnes qui répondent oui aux questions 1, 5 ou 6.

<input type="checkbox"/>	1. Avez-vous déjà eu une opération ou une crise cardiaque ?
<input type="checkbox"/>	5. Est-ce que vous avez de la difficulté à monter et à descendre des escaliers ?
<input type="checkbox"/>	6. (a) Est-ce que vous prenez des médicaments pour une maladie de cœur ?
<input type="checkbox"/>	(b) Avez-vous déjà pris des médicaments pour la pression artérielle ? Si la réponse est non, poursuivre le dépistage (y compris la mesure de la pression artérielle).

Si vous répondez OUI à l'une ou l'autre des questions précédentes, vous devriez consulter un médecin avant de débiter votre activité.

Nom du médecin : _____

Signature : _____

Clinique / Hôpital : _____

Date : _____

Nom du regroupement : _____
 Date du début du programme : _____

Nom du responsable : _____
 Date de la fin du programme : _____

Nombre de participants inscrits : _____

Annexe 7 – Feuille de présences

Présences aux activités du programme Marche et équilibre

Nom du participant/ semaine	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
1.																								
2.																								
3.																								
4.																								
5.																								
6.																								
7.																								
8.																								
9.																								
10.																								
11.																								
12.																								
13.																								
14.																								
15.																								
16.																								
17.																								
18.																								
19.																								
20.																								
Total des présences																								

Le programme est d'une durée de 12 semaines, à raison de 2 séances par semaine. Une heure par séance doit être consacrée à la pratique d'activité physique. Le temps d'animation des capsules d'information ne doit pas empiéter sur le temps consacré à la pratique d'activité physique.

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 8 – Bilan des activités

Section : Mise en train

Cochez les cases appropriées (1 étant le plus faible et 4 le plus fort).

	1	2	3	4
1. Présentation du matériel de support				
2. Explications destinées à l'animateur				
3. Support visuel (dessins)				
4. Niveau de difficulté des exercices				
5. Facilité d'adaptation des exercices				
6. Nombre de répétition suggérée approprié				
7. Efficacité du mouvement				
8. Facilité d'exécution pour les participants				
9. Compréhension des objectifs et but des exercices				
10. Évaluation générale des exercices inclus dans la section « Mise en train »				
11. Autres (Précisez) :				

Si vous avez coché les cases 1 ou 2 lors de l'évaluation générale, spécifier pour quel(s) numéro(s) d'exercice(s) et expliquez pourquoi :

Commentaires et suggestions :

Adaptations des exercices :

Suggestion d'exercice :

Description :

Schéma :

Nom du regroupement : _____ Nom du responsable : _____
 Date du début du programme : _____ Date de la fin du programme : _____
 Nombre de participants inscrits : _____

Section : Taichi

Cochez les cases appropriées (1 étant le plus faible et 4 le plus fort).

	1	2	3	4
1. Présentation du matériel de support				
2. Explications destinées à l'animateur				
3. Support visuel (dessins)				
4. Niveau de difficulté des exercices				
5. Facilité d'adaptation des exercices				
6. Nombre de répétition suggérée approprié				
7. Efficacité du mouvement				
8. Facilité d'exécution pour les participants				
9. Compréhension des objectifs et but des exercices				
10. Évaluation générale des exercices inclus dans la section « Taichi »				
11. Autres (Précisez) :				

Si vous avez coché les cases 1 ou 2 lors de l'évaluation générale, spécifier pour quel(s) numéro(s) d'exercice(s) et expliquez pourquoi :

Commentaires et suggestions :

Adaptations des exercices :

Suggestion d'exercice :

Description : _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
--

Schéma :
--

Nom du regroupement : _____ Nom du responsable : _____
 Date du début du programme : _____ Date de la fin du programme : _____
 Nombre de participants inscrits : _____

Section : Renforcement musculaire

Cochez les cases appropriées (1 étant le plus faible et 4 le plus fort).

	1	2	3	4
1. Présentation du matériel de support				
2. Explications destinées à l'animateur				
3. Support visuel (dessins)				
4. Niveau de difficulté des exercices				
5. Facilité d'adaptation des exercices				
6. Nombre de répétition suggérée approprié				
7. Matériel utilisé (poids, serviette, tapis...)				
8. Efficacité du mouvement				
9. Facilité d'exécution pour les participants				
10. Compréhension des objectifs et but des exercices				
11. Évaluation générale des exercices inclus dans la section « Renforcement musculaire »				
12. Autres (Précisez) :				

Si vous avez coché les cases 1 ou 2 lors de l'évaluation générale, spécifier pour quel(s) numéro(s) d'exercice(s) et expliquez pourquoi :

Commentaires et suggestions :

Adaptations des exercices :

Suggestion d'exercice :

Description : _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Schéma :
--

Nom du regroupement : _____ Nom du responsable : _____
 Date du début du programme : _____ Date de la fin du programme : _____
 Nombre de participants inscrits : _____

Section : Proprioception et équilibre

Cochez les cases appropriées (1 étant le plus faible et 4 le plus fort).

	1	2	3	4
1. Présentation du matériel de support				
2. Explications destinées à l'animateur				
3. Support visuel (dessins)				
4. Niveau de difficulté des exercices				
5. Facilité d'adaptation des exercices				
6. Nombre de répétition suggérée approprié				
7. Matériel utilisé (tapis, ballon, panier, ...)				
8. Efficacité du mouvement				
9. Facilité d'exécution pour les participants				
10. Compréhension des objectifs et but des exercices				
11. Évaluation générale des exercices inclus dans la section « Proprioception et équilibre »				
12. Autres (Précisez) :				

Si vous avez coché les cases 1 ou 2 lors de l'évaluation générale, spécifier pour quel (s) numéro (s) d'exercice et expliquez pourquoi :

Commentaires et suggestions :

Adaptations des exercices :

Suggestion d'exercice :

Description : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

Schéma :

Nom du regroupement : _____ Nom du responsable : _____
 Date du début du programme : _____ Date de la fin du programme : _____
 Nombre de participants inscrits : _____

Section : Retour au calme

Cochez les cases appropriées (1 étant le plus faible et 4 le plus fort).

	1	2	3	4
1. Présentation du matériel de support				
2. Explications destinées à l'animateur				
3. Support visuel (dessins)				
4. Niveau de difficulté des exercices				
5. Facilité d'adaptation des exercices				
6. Nombre de répétition suggérée approprié				
7. Efficacité du mouvement				
8. Facilité d'exécution pour les participants				
9. Compréhension des objectifs et but des exercices				
10. Évaluation générale des exercices inclus dans la section « Retour au calme »				
11. Autres (Précisez) :				

Si vous avez coché les cases 1 ou 2 lors de l'évaluation générale, spécifier pour quel (s) numéro (s) d'exercice et expliquez pourquoi :

Commentaires et suggestions :

Adaptations des exercices :

Suggestion d'exercice :

Description : <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

Schéma :

Nom du regroupement : _____ Nom du responsable : _____

Date du début du programme : _____ Date de la fin du programme : _____

Nombre de participants inscrits : _____

Évaluation générale concernant l'ensemble du programme, donner vos commentaires et suggestions afin d'améliorer le programme.

Commentaires et suggestions reçus de la part des participants :

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 9 – Bilan de participation

À venir.

Nom du regroupement : _____
 Date du début du programme : _____

Nom du responsable : _____
 Date de la fin du programme : _____ Nombre de participants inscrits : _____

Annexe 10 – Functional Reach : cueillette des résultats

Nom du participant/ Nom du test	Functional Reach Clinique							
	Pré-test			Post-test			Amélioration	
	Résultat (pouces) POSITION FINALE (-)INITIAL =			Résultat (pouces) POSITION FINALE (-)INITIAL =			Oui	Commentaires
	Test 1	Test 2	Score	Test 1	Test 2	Score		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
Pourcentage des améliorations [(Nb total de participant ayant eu une amélioration (X) 100) / nb total de participants] = n %							%	

Nom du regroupement : _____
 Date du début du programme : _____

Nom du responsable : _____
 Date de la fin du programme : _____ Nombre de participants inscrits : _____

Annexe 11 – Time up and go : cueillette des résultats

Nom du participant/ Nom du test	Time up & go			
	Pré-test	Post-test	Amélioration	
	RÉSULTAT (SECONDES)	RÉSULTAT (SECONDES)	OUI	COMMENTAIRES
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
Pourcentage des améliorations [(Nb total de participant ayant eu une amélioration (X) 100) / nb total de participants] = n %			%	

Nom du regroupement : _____
Date du début du programme : _____
Nombre de participants inscrits : _____

Nom du responsable : _____
Date de la fin du programme : _____

Annexe 12 – Calendrier des capsules

Lieu : _____

Heure : _____

Capsule 1 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Capsule 2 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Capsule 3 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Capsule 4 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Capsule 5 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Capsule 6 :

Date _____

Sujet : _____

Suggestion de lecture : _____

Annexe 13 – Bon de commande

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés

CLSC Drummond
Service des ressources matérielles et financières
350, rue St-Jean
Drummondville, (Québec) J2B 5L4

Personne responsable : Line Côté
Téléphone : (819) 474-8427 poste 411
Télécopieur : (819) 474-2828

	Nombre de copie	Coût à l'unité	Total
Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés	Francophone :		
	Anglophone :		
+5% frais de manutention			
Coût total			

	Version francophone	Version anglophone
1 à 4 copies	2,50\$ l'unité	3,00\$ l'unité
5 à 50 copies	2,00 \$ l'unité	2,50\$ l'unité
51 copies et plus	1,50\$ l'unité	2,00\$ l'unité
+5% frais de manutention		

Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : no _____ rue - _____ appartement _____

Ville : _____

Code postal : _____ - _____

Numéro de téléphone : (_____) _____



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE L'ESTRIE

DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

300, RUE KING EST, SHERBROOKE (QUÉBEC) J1G 1B1
TEL. : (819) 829-3400 / TÉLÉC. : (819) 564-5435