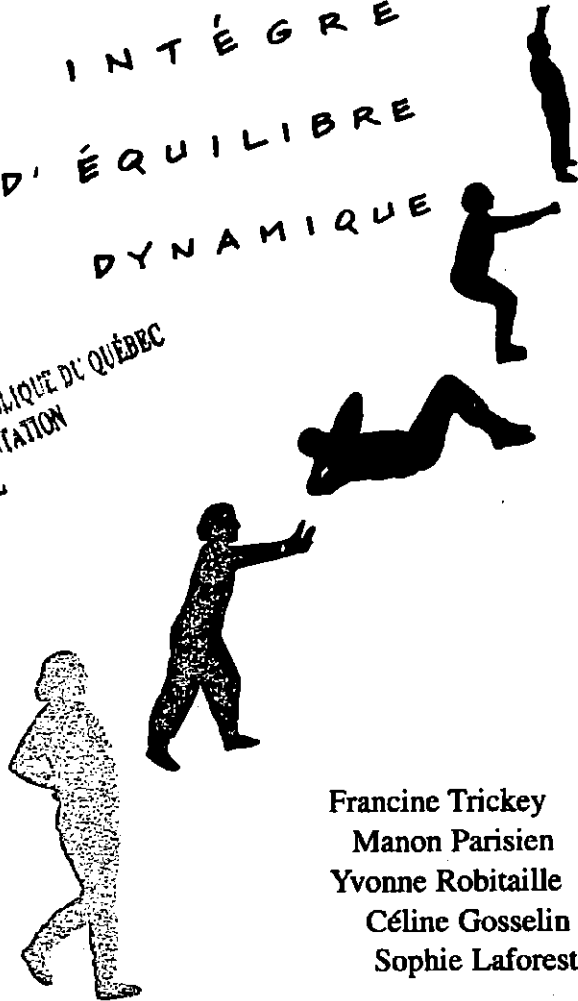


Guide d'animation

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTREAL



Francine Trickey
Manon Parisien
Yvonne Robitaille
Céline Gosselin
Sophie Laforest

ÉDITION 1999

WA
288
P962
1999

en collaboration avec



Une réalisation de l'unité Écologie humaine et sociale

© Direction de la santé publique
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre (1999)
Tous droits réservés

Dépôt légal : 2^e trimestre 1999
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN : No ISBN : 2-89494-188-9

Mot du directeur de la santé publique

Les chutes et leur séquelles sont parmi les problèmes les plus graves et les plus fréquents qui affectent les personnes âgées. Les professionnel(le)s de la santé publique de Montréal-Centre étudient le phénomène des chutes depuis plus de dix ans. Les données qui ont été recueillies au cours de cette période montrent, entre autres, que le nombre d'hospitalisations pour chutes chez les Montréalais de 65 ans et plus a presque doublé depuis le début des années 1980. En 1987 l'on recensait au 394 décès et 7,866 hospitalisation des suites d'une chute.

L'ampleur et la gravité du problème des chutes chez les aînés ont amené le gouvernement du Québec à retenir parmi les Priorités nationales de santé publique 1997-2002, les actions portant sur la prévention des chutes.

Le *Programme Intégré d'Équilibre Dynamique* ou *P.I.E.D.*, est également en lien direct avec le mandat de la Direction de la santé publique de Montréal-Centre. Il utilise une approche centrée sur la promotion de la santé. Il cible des aînés vivant à domicile et préconise une collaboration entre les ressources communautaires existantes pour faciliter l'accès à des programmes préventifs dans la population.

La capacité du programme P.I.E.D. à améliorer l'équilibre offre une nouvelle alternative aux organismes intéressés à la prévention des chutes chez les aînés.



Richard Lessard, md

Remerciements

Nous aimerions remercier de façon particulière *Carole Genest éducatrice physique de l'équipe Kino-Québec*, Direction de la santé publique de Montréal-Centre et *Danielle Larocque*, éducatrice physique, Expression Santé, pour leur contribution à l'élaboration du volet exercices physiques. Nous remercions également *Rénée Paré, médecin conseil*, Direction de la santé publique de Montréal-Centre, pour son implication au développement et à la validation de la grille d'aptitude aux exercices. Nous tenons à souligner également le travail enthousiaste de *Nathalie Gagnon étudiante en ergothérapie* pour ses propositions d'activités d'animation et ses illustrations des capsules d'information.

Nous sommes également reconnaissant aux organismes suivants et à leur personnel pour leur participation à la validation du contenu de ce guide.

Pour le volet exercices

Catherine Dussault, kinésiologue, Maison mère des Soeurs de la Miséricorde; François Prince, chercheur en biomécanique, Institut universitaire de gériatrie de l'Hôpital d'Youville, Sherbrooke; Judi Newnham, physiothérapeute, Hôpital Ste-Anne-de-Bellevue; Marie-France Lapointe, physiothérapeute, CH Côte-des-Neiges; Suzanne Guay, éducatrice physique, Kino-Québec / Direction de la santé publique de Montréal-Centre et Serge Nault, médecin conseil, Direction de la santé publique de Montréal-Centre.

Pour le tai chi

Bernard Voyer, Louise Gagnon et Elliot Kravitz, Société de tai chi taoïste du Canada; Marie-Chantal Fournel, Kino-Québec, Direction de la santé publique de Montréal-Centre.

Pour les capsules d'information

Les ergothérapeutes Nicole Mouffe, CHSLD Champlain / Manoir Verdun; Francine Bouchard, CLSC Verdun / Côte-ST-Paul et Marie-Josée Drouin, CLSC Côte-des-Neiges.

Un merci tout spécial à Hélène Gagnon, Mireille Paradis et Micheline Goyette qui ont mis en page, revu et corrigé les nombreuses versions de ce guide.

Introduction

- Table des matières détaillée

Matériel de promotion

- Matériel ou équipement requis pour l'animation

Volet Exercices physiques

- Introduction
- Matériel de soutien à l'animation
- Grille d'aptitude aux exercices
- À remettre aux participants
- Les exercices, semaine 1 à 12

Volet Tai chi

- Introduction
- Protocole 1
- Protocole 2
- Matériel de soutien à l'animation
- À remettre aux participants

Volet Capsules d'information

- Introduction
- Matériel de soutien à l'animation
- Capsules 1 à 6

Table des matières

Introduction	1
---------------------------	----------

Matériel de promotion du programme.....	11
--	-----------

Volet Exercices physiques	19
--	-----------

Introduction	21
---------------------------	-----------

Matériel de soutien à l'animation	27
--	-----------

♦ Journal de bord	29
-------------------------	----

♦ Feuille de suivi des exercices de renforcement	30
--	----

♦ Évaluation de l'équilibre	31
-----------------------------------	----

Grille d'aptitude aux exercices.....	35
---	-----------

Formulaire d'autorisation médicale	49
---	-----------

À remettre aux participants	51
--	-----------

♦ Votre opinion sur les exercices.....	53
--	----

Les exercices.....	55
---------------------------	-----------

♦ Semaine 1	57
-------------------	----

♦ Semaine 2	65
-------------------	----

♦ Semaine 3	73
-------------------	----

♦ Semaine 4	81
-------------------	----

♦ Semaine 5	89
-------------------	----

♦ Semaine 6	97
-------------------	----

♦ Semaine 7	105
-------------------	-----

♦ Semaine 8	113
-------------------	-----

♦ Semaine 9	121
-------------------	-----

♦ Semaine 10	129
--------------------	-----

♦ Semaine 11	137
--------------------	-----

♦ Semaine 12	145
--------------------	-----

Volet Tai chi 153

Introduction	155
♦ Protocole 1	157
♦ Protocole 2	159
 Matériel de soutien à l'animation	165
♦ Journal de bord	167
 Remettre aux participants	169
♦ Votre opinion sur le tai chi	171

Volet Capsules d'information..... 173

Introduction	175
 Matériel de soutien à l'animation	181
♦ Auto-évaluation de l'animateur	183
♦ Journal de bord	184
 Capsule 1 : Thèmes : Les facteurs de risques de chute.....	185
 Matériel de soutien à l'animation	189
♦ Quelques informations à propos des chutes chez les aînés vivant à domicile	191
♦ Affiche : «Faires un pied de nez aux chutes»	192
 Remettre aux participants	193
♦ Calendrier des capsules d'information	195
♦ Les risques de chute.....	196
 Capsule 2 : Thèmes : Se déplacer à l'extérieur, les escaliers, les entrées	197
 Matériel de soutien	201
♦ Recommandations pour les escaliers.....	203
♦ Les fameux escaliers.....	205
 Remettre aux participants	207
♦ À l'extérieur et dans les escaliers : restez sur vos deux pieds!	209
♦ Les ressources de mon quartier	211
♦ Liste de vérifications dans le salon.....	213

Capsule 3 : Thèmes Le salon, la chambre	215
Matériel de soutien à l'animation	219
♦ Identifiez les risques	221
♦ Solutions : Identifiez les risques	222
Remettre aux participants	223
♦ Les chutes : pas dans mon salon... ni dans ma chambre à coucher!	225
Capsule 4 : Thèmes : La salle de bains	227
Remettre aux participants	231
♦ Dans la salle de bains : « Gardez le pied marin! »	233
Capsule 5 : Thèmes : La cuisine, les chaussures	235
Matériel de soutien à l'animation	239
♦ Empreintes de chaussures	241
Remettre aux participants	245
♦ Dans ma cuisine, je n'ai pas les pieds dans les plats!	247
♦ Mots croisés « Prévenir les chutes »	249
Capsule 6 : Thèmes : Les aires de circulation	253
Matériel de soutien à l'animation	257
♦ Quelques mythes à propos des chutes	259
♦ Quelques mythes à propos des chutes - Feuille réponse	260
♦ Solution du mots croisés	262
Remettre aux participants	263
♦ Votre opinion sur les capsules d'information	265
♦ Matériel de démonstration	267

Introduction

Pourquoi ce guide

Le guide d'animation du *Programme Intégré d'Équilibre Dynamique* (P.I.E.D.) se veut un outil au service de tous les intervenants communautaires qui veulent offrir aux aînés de la communauté un programme en prévention des chutes touchant l'un des facteurs de risque suivants :

- * l'altération de l'équilibre,
- * les comportements non sécuritaires et
- * les risques présents dans le logement.

Cette approche multifactorielle tient compte de l'origine souvent multiple des chutes.

Une brève description du programme

Le programme P.I.E.D. comprend trois volets qui sont complétés en 10 ou 12 semaines. Ces volets sont :



le programme d'exercices physiques pour l'amélioration de l'équilibre, de la force des jambes, de la flexibilité des chevilles et de la sensibilité.



les mouvements de tai chi pour l'atteinte d'un meilleur équilibre global ;



les capsules d'information pour réduire les risques associés à des logements et à des comportements non sécuritaires.

Chaque semaine, les aînés participent à :

- Deux rencontres d'exercices, de 60 minutes chacune;
- Une rencontre de tai chi, de 60 minutes.

Toutes les deux semaines, les aînés sont invités à :

- 1 capsule d'information d'une durée de 30 minutes consécutive à l'une des rencontres d'exercices.

P.I.E.D. est conçu pour être offert à des groupes de 10 à 12 participants dans des salles communautaires. Le programme P.I.E.D., plus spécifiquement son volet exercices est plus intensif que les programmes offerts habituellement aux aînés. Pour favoriser l'atteinte des objectifs du programme et assurer l'encadrement adéquat des participants, l'animation des différents volets requiert des professionnels; des éducateurs physiques (ou des physiothérapeutes)

pour les exercices et des ergothérapeutes pour les capsules d'information. Le tai chi exige le recours à une personne qui connaît bien cette discipline.

Le matériel d'animation recommandé a été choisi avec soins pour favoriser l'atteinte des objectifs du programme tout en limitant les coûts.

La clientèle visée

Le programme P.I.E.D. vise l'amélioration de l'équilibre chez des aînés autonomes de la communauté. Il s'adresse à des personnes préoccupées par leur équilibre. Par exemple, des personnes qui ont fait une chute récente, qui veulent éviter une nouvelle chute.

Parce qu'il se donne en groupe et parce qu'il est plus intensif que les programmes habituellement offerts dans les centres communautaires, le programme ne répond pas aux besoins de tous. Les aînés qui ont de la difficulté à faire des exercices debout ou qui ont des problèmes de santé pouvant être aggravés par des exercices devraient être encouragés à s'inscrire à d'autres programmes. Le tai chi, la gymnastique douce ou le programme Viactive adapté de Kino-Québec conviennent sans doute mieux à ces aînés.

Quels volets offrir

Nous avons tenté d'illustrer à la figure suivante les choix qui s'offrent aux centres lorsqu'ils envisagent d'offrir le programme P.I.E.D.

VOLETS	 exercice	 tai chi	 capsules
	2 fois par semaine	1 fois par semaine	1 fois aux 2 semaines
P.I.E.D. intégral	✓	✓	✓
Équilibre spécifique et global	✓	✓	
Équilibre spécifique	✓		
Équilibre global		✓	

L'évaluation du programme P.I.E.D. intégral¹ indique une amélioration de l'équilibre des participants, une réduction des comportements risqués et un accroissement des connaissances des risques dans le logement. Nous ignorons les bienfaits d'offrir le programme en partie puisque chaque composante contribue à la réduction des risques.

Nous reconnaissons toutefois que l'implantation des trois volets peut être exigeante pour les centres, surtout si elle nécessite le recrutement de ressources spécialisées pour l'animation.



Pourquoi ne pas identifier la façon la plus réaliste d'offrir le programme dans votre communauté, quitte à l'enrichir par la suite selon l'intérêt et les demandes des participants?

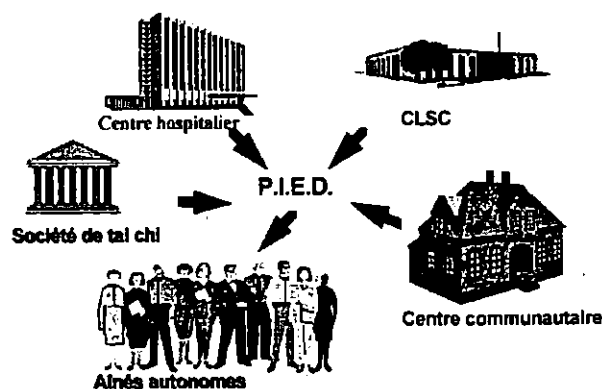
La concertation locale dans l'animation, pourquoi pas !

Le programme P.I.E.D. est conçu pour être animé en milieu communautaire. Il pourrait être sous la responsabilité d'un CLSC, d'un groupe communautaire, d'un centre hospitalier ou d'un service de loisirs d'une municipalité. Le programme P.I.E.D. comporte toutefois un défi particulier.

Tel que mentionné précédemment, il fait appel à des éducateurs physiques, des animateurs en tai chi et des ergothérapeutes pour l'animation des différents volets. Ces professionnels se retrouvent rarement sous un même toit et encore plus rarement dans les établissements fréquentés par les aînés autonomes, tels les centres communautaires.

Ce défi peut d'abord sembler un obstacle majeur, mais l'intérêt marqué pour la prévention des chutes, de la part des aînés eux-mêmes et des intervenants des milieux communautaires et publics, s'est avéré un élément facilitateur pour relever ce défi.

Collaboration inter-établissements



Durant l'expérimentation menée par la Direction de la santé publique de Montréal-Centre, le programme P.I.E.D. a été sous la responsabilité de centres communautaires en collaboration avec des CLSC, des centres hospitaliers et une société de tai chi. Le partage de ressources humaines (professionnelles) et matérielles (locaux, matériel d'animation) a permis d'offrir le programme à même les ressources existantes. Des fondations privées ont subventionné les équipements supplémentaires requis tels les poids et les ballons texturés.

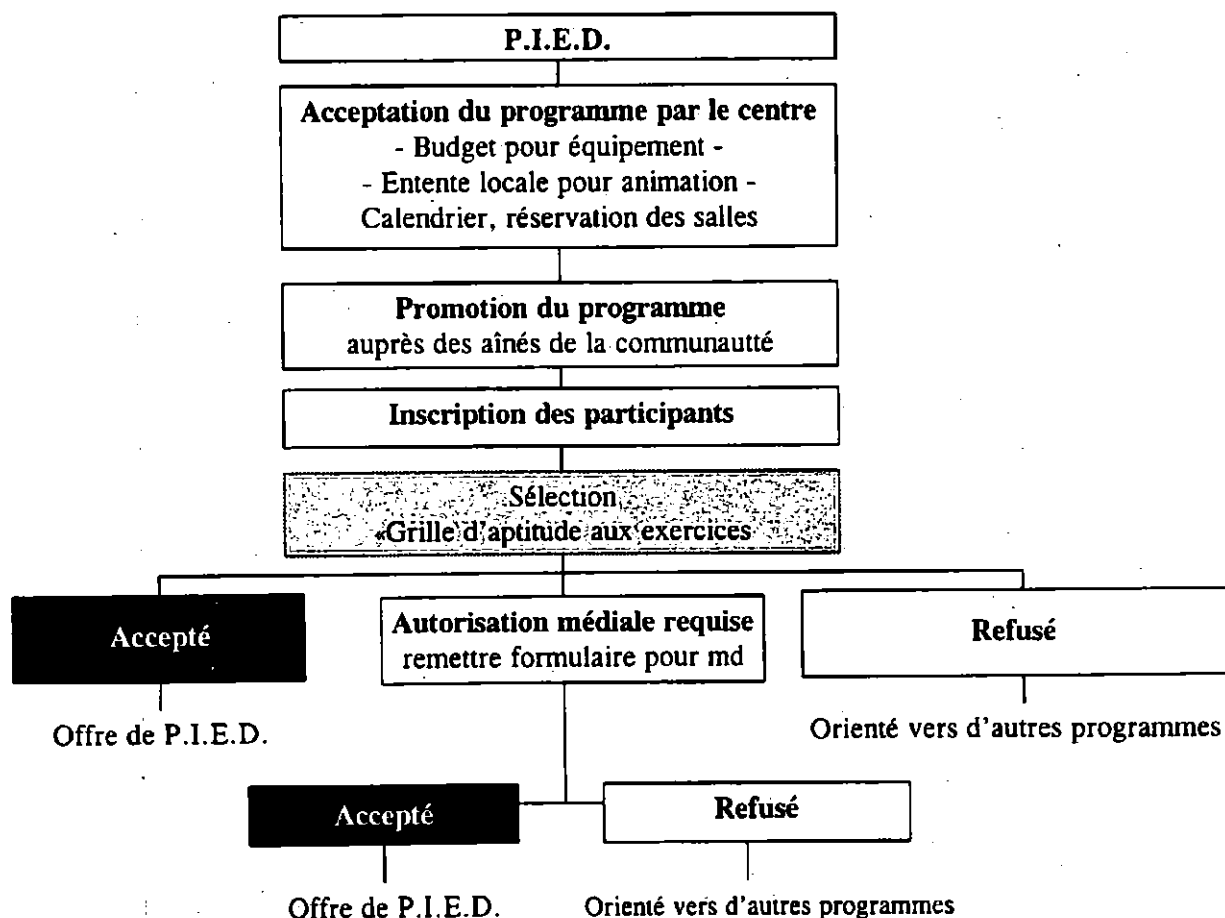
¹ Trickey, F., Robitaille, Y., Laforest, S., Gosselin, C., Parisien, M. (1999). *Évaluation du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique*. Direction de la santé publique de Montréal-Centre.

Les étapes d'implantation

Le guide d'animation du programme P.I.E.D. a été conçu de façon à faciliter le travail des intervenants à chacune des étapes d'implantation. Il contient entre autres les outils pour soutenir:

- la promotion du programme;
- l'achat du matériel;
- l'identification des clients
- l'animation des rencontres;
- le suivi des participants.

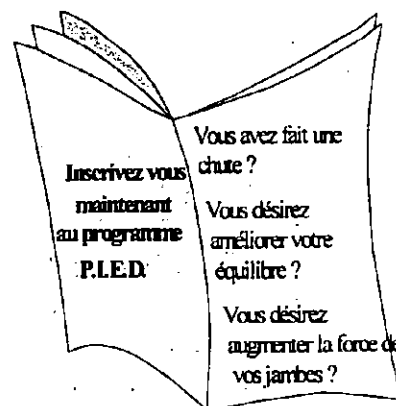
Le schéma ci-dessous résume les principales étapes d'implantation.



La promotion du programme

Les mots-clés suivants : chute, équilibre et force ont été utilisés lors de l'expérience pilote. Vous pouvez vous en inspirer afin de faire connaître ce nouveau programme aux personnes de votre secteur, susceptibles d'être intéressées et d'en bénéficier.

Des exemples de mots-clés et de contenu promotionnel sont présentés en annexe, à la toute fin du guide.



La grille d'aptitude aux exercices

La grille d'aptitude aux exercices (volet Exercices physiques du guide) permet de déterminer si l'on doit :

- **accepter** la personne puisque les exercices proposés sont adaptés à sa condition;
- exiger une **autorisation médicale** avant de l'accepter;
- **refuser** et orienter la personne intéressée vers un autre programme.

La grille d'aptitude se complète facilement en quelques minutes et ne nécessite aucune expertise particulière. La personne responsable des inscriptions peut la compléter par téléphone. Cette étape constitue une démarche préventive essentielle lorsqu'il s'agit de programmes d'exercices intensifs auprès d'ainés.



Pourquoi ne pas demander à l'animateur des rencontres d'exercices de compléter la grille auprès des personnes qui se sont inscrites au programme. Il aura ainsi une meilleure idée des caractéristiques des participants et pourra faire des ajustements au programme si nécessaire.

Le suivi des participants

Que ce soit sous forme de journal de bord, sondage d'opinion sur la satisfaction, tests d'équilibre, le guide permet de vérifier si le programme est bien reçu par les participants et si les progrès sont dans le sens attendu.

Les résultats de l'expérimentation

Voici où se situe le programme P.I.E.D. en ce qui concerne l'évaluation. Le programme a été conçu à partir d'une revue approfondie de la littérature pour en extraire les « ingrédients essentiels » à l'amélioration des facteurs de risque de chute suivants : diminution de l'équilibre, comportement dangereux et environnement à risque. Le programme d'exercices et le tai chi ont ensuite fait l'objet d'une consultation d'experts en deux étapes, puis ils ont été expérimentés auprès d'un petit groupe de sept aînés durant huit semaines à l'automne 1994. La description de toutes les étapes du développement des volets Exercices physiques et Tai chi, ainsi que ses ingrédients essentiels sont contenus dans un rapport présenté à l'Université de Montréal par Manon Parisien² pour l'obtention d'un grade de maîtrise en santé publique.

À l'automne 1996, le programme intégral (Exercices physiques, Tai chi et Capsules d'information) a été expérimenté en collaboration avec plusieurs partenaires³, afin de vérifier s'il pouvait être réalisé dans les conditions prévues. Trois groupes de dix à douze aînés chacun ont participé au programme P.I.E.D. durant dix semaines. Les dimensions suivantes ont fait l'objet d'une évaluation de processus : mode de recrutement, caractéristiques des personnes rejointes, caractéristiques des personnes participantes, taux de participation et d'abandon, commentaires d'appréciation de chacune des composantes du programme par les participants, et enfin, commentaires des animateurs. L'évaluation de processus indiquait un taux d'abandon d'environ 10 % (ce qui est inférieur à la majorité des autres cours), et un taux de présence élevé pour les participants qui persévèrent.

Parallèlement à l'évaluation formative, une évaluation de l'effet du programme sur l'équilibre, les risques dans le logement et les comportements non-sécuritaires a été entreprise. Des mesures d'équilibre, de force et de flexibilité ont été prises avant et après les dix semaines de cours, auprès des trente participants au programme. Les mêmes mesures ont été prises aux mêmes moments, auprès de vingt aînés recrutés dans des quartiers où le programme n'était pas disponible, et ayant accepté d'agir comme groupe de comparaison. Les changements au niveau du logement et des comportements ont également été documentés dans les deux groupes. Les principaux résultats indiquaient une amélioration de l'équilibre et des connaissances quant aux risques de chutes chez les participants dans une proportion supérieure à celle observée chez les sujets du groupe témoin. Les résultats de l'expérimentation sont présentés en détail dans le rapport de recherche *Évaluation du Programme Intégré d'Équilibre Dynamique pour la prévention des chutes chez les aînés*⁴.

² Parisien, M. (1997)

³ Centre communautaire pour aînés de Verdun, CHSLD Champlain-Manoir de Verdun, CLSC Verdun/Côte-St-Paul, Centre des aînés de Côte-des-Neiges, Centre hospitalier des convalescents de Montréal, CLSC Côte-des-Neiges, Société de tai chi taoïste de Montréal.

⁴ Trickey F., Robitaille Y., Laforest S., Gosselin C., Parisien, M. (1999) Direction de la santé publique de Montréal-Centre.

Si le présent programme est bien reçu par les aînés et s'il réduit les facteurs de risques ciblés, son implantation présente néanmoins un défi pour les organisations: coût, coordination, intensité supérieure aux activités communautaires usuelles, etc.

La prochaine étape sera une évaluation d'implantation. En d'autres mots, nous cherchons à savoir :

- quels sont les moyens trouvés par les organismes impliqués pour disposer des ressources nécessaires à l'offre du programme;
- comment les divers organismes se répartissent les tâches;
- quels moyens de recrutement sont utilisés et quelle clientèle s'y intéresse;
- quels ont été les taux de participation;
- quel est le niveau d'équilibre de la clientèle recrutée;
- quelles sont les modifications faites au programme proposé (s'il y a lieu) et dans quelle mesure ces modifications touchent-elles les ingrédients essentiels du programme.

Si vous avez ce guide en main, vous aurez l'occasion de nous aider à amorcer l'analyse d'implantation de ce programme. Nous désirons communiquer avec les centres qui planteront ce programme au cours de la prochaine année afin de mieux connaître les mécanismes d'implantation et les adaptations qui ont pu être apportées au contenu des différents volets pour en faciliter la mise en place.

Aussi nous vous invitons à nous faire part de votre intention d'offrir ce programme dans votre communauté. Nous sommes aussi disponibles pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à nous consulter au besoin.

Pour nous rejoindre : Francine Trickey
Direction de la santé publique
1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec)
H2L 1M3
(514) 528-2400 poste 3369
ftrickey@santepub-mtl.qc.ca

Matériel de promotion

- ❖ **Promotion du programme**
- ❖ **Exemple de feuillet promotionnel pour fin de recrutement**

Matériel ou équipement requis pour l'animation

Pour le volet exercices :

- ❖ Liste d'achat du matériel
- ❖ Lettre-type pour financement du matériel d'animation

Pour le volet capsules d'information :

- ❖ Bond de commande «Vivre à domicile sans chute»

Matériel de promotion

Promotion du programme

P.I.E.D. est un programme validé par des experts et ayant fait l'objet d'une étude de faisabilité auprès d'ânés de trois quartiers de Montréal. Les groupes communautaires, les municipalités ou les établissements de santé qui offrent le programme peuvent utiliser le nom du programme et l'illustration pour en faire la promotion auprès de leurs membres.



L'illustration et le nom du programme ont des droits réservés. Ils ne peuvent pas être utilisés pour promouvoir d'autres programmes.

Feuillelet publicitaire

Les chutes préoccupent un grand nombre d'ânés. Plusieurs d'entre eux reconnaissent que leur équilibre n'est plus aussi bon qu'il était. Après à une chute, certains ont peur de chuter de nouveau. Pour rejoindre les ânés préoccupés par leur équilibre et les chutes, des affiches publicitaires ou des annonces utilisant des mots-clés comme ceux présentés à la page suivante peuvent être utiles.

Exemple de feuillet promotionnel pour fin de recrutement

Mots clés

Vous avez fait une chute ?

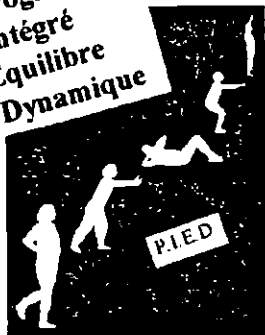
Vous désirez améliorer votre équilibre ?

Vous voulez augmenter la force de vos jambes ?

Voici le nouveau

Programme Intégré d'Équilibre Dynamique

Programme
Intégré
d'Équilibre
Dynamique



Description du contenu

Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique ou P.I.E.D. offre des exercices intensifs et du tai chi pour améliorer l'équilibre des aînés.

De plus, des capsules d'information renseignent sur les risques de chutes associés à des logements et des comportements non sécuritaires.

Le programme se donne trois fois par semaine pendant 10 semaines en groupe d'une dizaine de personnes.

Début des cours : le _____

Pour vous inscrire :

Appelez-nous

Téléphone : () ____ - ____

Ce programme a été développé et testé par la
Direction de la santé publique de Montréal-Centre

Liste d'achat du matériel requis pour les exercices

Articles	Quantité	Prix approx.
Carrés de mousse haute densité 18 X 18 X 2 ou 4 po. d'épaisseur	1/participant	8 \$ chacun
Paillassons d'extérieur en jute (Canadian Tire)	1/participant	6 \$ chacun
Balles « hérisson » (Brault & Bouthillier)	1/participant	12 \$ chacun
Billes de grosseur moyenne Toys "R" Us	3 paquets/groupe	3 \$/12
Sacs de fèves ou de sable de poids différents (Toys "R" Us ou fabrication maison)	10 sacs/groupe	1 \$ chacun
Morceaux de cotonnade 20 po. X 12 po. (fabrication maison)	1/participant	1 \$ chacun
Poids avec Velcro pour le contour des chevilles (format de 2, 3, 4, 5 livres) Jean Coutu, Sports Experts	8 lbs/participant	30 \$/participant
Bottins de téléphone. Solidifiez dans tous les sens avec du ruban adhésif de déménageur	1/participant	À recycler
Ciseaux	une paire	6 \$
Ruban adhésif noir et de couleur	2 rouleaux	2 \$
Ruban adhésif de déménageur	1 rouleau	2 \$
Panier de rangement (Zellers, Canadian Tire)	3	3 \$ chacun
Lunettes de plongée obstruées partiellement avec des appliqués ou du crayon feutre (Canadian Tire)*	1/2 participants	5 \$ chacun
Tapis de sol	1/participant	10 \$ chacun
Pastilles de couleurs surélevées (Brault et Bouthillier)	1-2 paquet/ groupe	23 \$/paquet
* Achat saisonnier dans ce magasin	Total (10 participants)	764 \$

Fournisseurs

- Brault et Bouthillier, 700 Beaumont, activités, jouets et artisanat
- Canadian Tire
- Magasin de surplus d'armée
- Locamédic inc., poids pour la cheville 332-4433
- Somarythme, Sylvain Tessier, 526-2208, balles « hérissons »
- Toys "R" Us
- Zellers

Bon de commande

« *Vivre à domicile sans chute* »

CLSC Drummond

« *Vivre à domicile sans chute* »

Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés.

20 pages, format 18 x 25 cm.

Décrit et illustre les aménagements sécuritaires du domicile et insiste sur les bonnes habitudes à adopter.

Version française	
<i>Mieux vivre à domicile sans chute</i>	Prix
1 à 4 copies	2,50 \$ / un.
5 à 50 copies	2,00 \$ / un.
51 copies et plus	1,50 \$ / un.

Version anglaise	
<i>For a better life at home</i>	Prix
1 à 4 copies	3,00 \$ / un.
5 à 50 copies	2,50 \$ / un.
51 copies et plus	2,00 \$ / un.

Version française	
« <i>Mieux vivre à domicile sans chute</i> »	Prix
Nombre de copies	
	\$
Frais de livraison (seront inscrits au coût réel par le CLSC Drummond)	\$

Version anglaise	
« <i>For a better life at home</i> »	Prix
Nombre de copies	
	\$
Frais de livraison (seront inscrits au coût réel par le CLSC Drummond)	\$

Total	\$
--------------	---

Total	\$
--------------	---

Client : _____

a/s de _____

Adresse _____

Signature : _____

La facture vous parviendra avec la livraison.

Poster à : CLSC Drummond, service des ressources matérielles et financières
350, rue Saint-Jean, Drummondville (Québec) J2B 5L4

Lettre-type pour financement de matériel d'animation

Objet: Demande de subvention pour l'achat du matériel d'animation pour le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (P.I.E.D.).

Nous aimerions solliciter votre organisme pour l'achat des équipements pour un programme préventif d'exercices physiques.

En effet, au mois de _____ nous allons débiter un nouveau programme d'exercices. Le programme P.I.E.D. a été développé par la Direction de la santé publique de Montréal-Centre (DSP). Il sera offert à raison de trois fois par semaine pendant _____ semaines à une quinzaine d'ânés. Les ânés ciblés ont fait une chute au cours de la dernière année, ce qui augmente leur risque de chuter de nouveau.

Le programme a été développé pour être offert par les organismes de la communauté desservant une clientèle ânée autonome. Ainsi les exercices répondent aux critères suivants :

1. ont le potentiel d'améliorer l'équilibre ainsi que la force et la flexibilité des membres inférieurs;
2. peuvent être faits de façon sécuritaire en groupe, sous la supervision d'un éducateur physique
3. ne requièrent aucun appareil ou équipement très coûteux.

Malgré un souci par l'équipe de santé publique de développer un programme préventif peu coûteux, ce programme nécessite toutefois un investissement non négligeable pour le centre. Ainsi, puisque les ânés doivent faire des exercices pour améliorer la force de leurs membres inférieurs, ils devront utiliser des poids. D'autres exercices pour améliorer la sensibilité nécessitent des ballons texturés. Ces achats sont importants pour l'atteinte des objectifs du programme et sont considérés un bon investissement, puisque notre centre entend poursuivre son implication dans l'animation de programmes d'amélioration de l'équilibre.

Le budget requis pour l'achat des équipements est de _____ \$.

Le détail du budget est présenté en annexe.



Volet

Exercices physiques

Auteurs

- ♦ Manon Parisien
- ♦ Yvonne Robitaille
- ♦ Francine Trickey

Collaborateurs

- ♦ Carole Genest
- ♦ Danielle Larocque

Consultants

- ♦ Catherine Dussault
- ♦ Monique Harvey
- ♦ Sophie Laforest
- ♦ Marie-France Lapointe
- ♦ Judi Newnham
- ♦ François Prince
- ♦ Serge Nault

Illustratrice

- ♦ Mance Lanctôt

Introduction

L'activité physique, pratiquée régulièrement, même de façon modérée, procure des bénéfices quel que soit l'âge. Toutefois, les recherches démontrent que plus les exercices sont d'intensité élevée et plus ils sont pratiqués fréquemment, plus le participant améliore sa condition. Étant donné l'importance des chutes parmi la population aînée, l'intérêt de développer un programme pour améliorer l'équilibre des aînés prend tout son sens.

Objectifs

Le programme d'exercices vise principalement à améliorer :

- l'équilibre;
- la force des jambes;
- la souplesse des chevilles;
- la proprioception.

Population cible

Le programme d'exercices est conçu pour des aînés autonomes préoccupés par leur équilibre. Parce qu'il se donne en groupe et parce qu'il est intensif, le programme ne peut répondre aux besoins de tous. Les aînés qui ont de la difficulté à faire des exercices debout ou qui ont des problèmes de santé pouvant être aggravés par des exercices devraient être encouragés à s'inscrire à d'autres programmes. Le tai chi, la gymnastique douce ou le programme Viactive adapté de Kino-Québec conviennent sans doute mieux à ces aînés.

La « grille d'aptitude aux exercices », page 29, aide à identifier les personnes aptes à suivre le programme d'exercices. Pour certaines personnes, l'autorisation du médecin traitant est requise.

Cadre théorique

Inspiré d'un modèle systémique¹, le choix des exercices permet de solliciter les principales composantes de l'équilibre, telles la force des membres inférieurs, l'amplitude articulaire au niveau des chevilles et la proprioception.

¹ Duncan PW, Chandler J, Studenski S, Hugues M, Prescott B. (1993). How do physiological components of balance affect elderly men. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 74:1343-49.

Une intensité suffisante

Les exercices stimulent l'équilibre de façon plus marquée que ce qui est normalement exigé dans les activités de tous les jours. Ce principe s'appuie sur les travaux scientifiques démontrant clairement que les aînés doivent dépasser leur capacité actuelle s'ils veulent s'améliorer (principe de surcharge ou « overload »). Afin de maximiser les bénéfices du programme, les exercices doivent constamment défier les capacités de chaque participant. C'est pourquoi, au fil des rencontres, à mesure que les capacités des participants augmentent, ces exercices deviennent plus intensifs.

La majorité des chercheurs dans le domaine de l'activité physique suggèrent une fréquence de trois rencontres d'exercices par semaine pour améliorer les capacités physiques. Le programme P.I.E.D. prévoit deux rencontres d'exercices par semaine. La troisième journée est réservée au tai chi.

Déroulement des rencontres

Les rencontres d'exercices sont divisées en quatre parties :

1. échauffements et exercices de souplesse et de proprioception;
2. activités dynamiques;
3. exercices de renforcement avec poids;
4. assouplissements.

Animation

Étant donné la nature des exercices et le type de supervision requis, le programme doit être animé par un éducateur physique ou par un professionnel de la santé.

- L'animateur doit encourager les participants à fournir un effort tout en respectant leur capacité.
- L'animateur doit demeurer vigilant aux signes de fatigue ou de malaise des participants. Entre autres : **rougeur, pâleur, essoufflement, sudation, tremblements, mouvements non coordonnés.**

➤ Test de la parole :

Si la personne est trop essoufflée pour parler, c'est signe qu'elle a dépassé ses limites.

- ### ➤
- L'animateur doit s'assurer que les personnes qui doivent obtenir l'accord de leur médecin l'ont vraiment obtenu avant de débiter.

Surveillance des effets non désirables

Le « Journal de bord » permet de suivre les taux de participation au cours. Il est recommandé de communiquer par téléphone avec les personnes qui n'ont pas justifié une absence. Ces appels permettent, entre autres, d'identifier les personnes qui pourraient être démotivées à la suite de courbatures ou de douleurs particulières, ou qui ont simplement besoin d'encouragement. Des conseils individuels ou des ajustements au programme sont alors de mise. Les appels se sont révélés un bon moyen de maintenir la participation des aînés lors de l'expérience pilote.

Au début et à la fin de chaque rencontre, l'animateur vérifie si les participants ont ressenti des douleurs, des courbatures ou d'autres problèmes liés aux exercices. On demande aux participants d'informer les animateurs de toute chute qui pourrait survenir en dehors des périodes de cours. Cette information devrait être inscrite au journal de bord afin de documenter les chutes et les causes de chutes chez les participants. L'animateur pourrait ainsi s'assurer que les participants ne deviennent pas trop téméraires. La section « commentaires généraux » du journal de bord vise à documenter les variantes au programme proposées par l'animateur.

La « Feuille de suivi des exercices de renforcement » (page 22) permet de suivre les progrès des participants et d'accroître le degré de difficulté selon la capacité de chacun.

Des évaluations simples du programme d'exercices) permettent aux animateurs de mesurer les changements sur le plan de l'équilibre des participants. Ces évaluations peuvent être complétées lors du premier et du dernier cours par les animateurs. Les évaluations sélectionnées sont simples et nécessitent environ cinq minutes par participant. Elles permettent de vérifier les effets du programme, tel qu'il est offert, sur quelques indicateurs spécifiques et de l'améliorer au besoin.

Mesures de sécurité

Par mesure de sécurité, il est recommandé de suivre les règles suivantes :

Avant le premier cours :

- avoir en main la « grille d'aptitude aux exercices » dûment remplie de chaque participant;
- avoir en main le « formulaire d'autorisation médicale » lorsqu'il est requis (voir grille d'aptitude aux exercices);
- connaître les problèmes de santé importants de chacun des participants (diabète, problèmes cardiaques...).

Durant les cours :

- faire installer des mains courantes dans la salle d'exercices ou prévoir des chaises stables comme appui (des chaises à dossier haut sont utiles pour les personnes plus grandes);
 - prévoir une chaise par participant;
 - inviter les participants à des repos fréquents;
 - inviter les participants à boire de l'eau lors de chaque pause;
 - ranger le matériel inutilisé afin d'éviter l'encombrement de la pièce;
avoir à la portée de la main du matériel de premiers soins : bandages, glace ou glace sèche, Gatorade ou solution sucrée, compresses, solution désinfectante.
- L'emplacement des sorties de secours et du téléphone doivent être connus de l'animateur.

Matériel d'animation

Le choix du matériel d'animation a été influencé par deux préoccupations majeures :

- accroître l'efficacité des exercices;
- limiter le nombre et le coût du matériel pour faciliter la diffusion du programme d'exercices dans les différents milieux.

La liste du matériel d'animation requis ainsi que des principaux fournisseurs est présentée à la page 15. Certains des équipements suggérés sont disponibles dans les centres offrant des rencontres d'exercices. D'autres, tels les poids, nécessitent un nouvel investissement car ils sont rarement utilisés par les groupes communautaires.

Des organismes subventionnaires (Nouveaux Horizons, La Fondation Berthiaume-Du-Tremblay) ont, dans le passé, financé l'achat de tels équipements pour des programmes similaires. Des compagnies privées peuvent aussi contribuer au financement du matériel. Une lettre type pour aider à l'achat du matériel est proposée à la page 17.

Bibliographie

Programmes consultés :

- protocole de l'étude de Topp et coll. (1993) (É.-U.);
- protocole de l'étude Seattle FICSIT, Buchner et coll., 1993, (É.-U.);
- protocole de l'étude Yale FICSIT, Tinetti et coll., 1993, (É.-U.);
- *Gerofit Workout*, Morey, Di Pasquale, Crowley & Sullivan, 1993, (É.-U.);
- *Viactive*, Kino-Québec, 1990, (Québec);
- *Steady as you go*, Capital Health Authority, 1996, (Alberta).

Références :

- Buchner DM, Cress ME, Wagner EH, DeLateur BJ, Price R & Abrass IB. (1993). The Seattle FICSIT/Movelt study: The effect of exercise on gait and balance in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 41:321-325.
- Capital Health Authority. (1996). *Steady as You Go: Fitness for Preventing Falls*. (vidéo). Edmonton: Public Health Services.
- Kino-Québec (1990). *Viactive. Programme d'activités physiques pour les aînés*. Québec : ministère des Affaires municipales.
- Morey MC, Di Pasquale RC, Crowley GM & Sullivan RJ (1993). *The Gerofit Workout. An Exercise Manual for Older Adults*. Durham, NC: Durham Veterans Affairs Medical Center.
- Tinetti ME, Baker DI, Garrett PA, Gottschalk M, Koch ML & Horwitz RI. (1993). Yale Ficsit: Risk factor abatement strategy for fall prevention. *Journal of the American Geriatrics Society*, 41:315-320.
- Topp R, Mikesky A, Wigglesworth J, Holt W & Edwards JE (1993). The effect of a 12-week dynamic resistance strength program on gait velocity and balance of older adults. *The Gerontologist*, 33(4):501-506.

Matériel de soutien à l'animation

- **Journal de bord**
- **Feuille de suivi des exercices de
renforcement**
- **Évaluation de l'équilibre**

Journal de bord

Semaine # _____ Date : _____

Nombre de participants : _____ animateur : _____

Établissement : _____

Participants	Présents		Commentaires
	cours 1	cours 2	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Commentaires et suggestions de l'animateur :

Feuille de suivi des exercices de renforcement

[illegible]

* Noter la résistance utilisée ainsi que le nombre de répétitions. Exemple :

Exemple :

Participants	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8
L. Lemieux	3 lbs: 2 X 6	3 lbs: 2 X 7	4lbs: 2X6	4lbs: 2X7	5lbs: 2X7	5lbs: 2X7

- Les participants augmenteront la résistance aux semaines 4, 7 et 9, ou dès qu'ils peuvent compléter les séries et le nombre de répétitions sans difficulté.

Évaluation de l'équilibre

Des évaluations simples permettent aux animateurs de mesurer les progrès des participants. Ces évaluations peuvent être complétées lors du premier et du dernier cours par l'éducateur physique. Les évaluations sélectionnées sont simples et nécessitent environ cinq minutes par participant.

Matériel requis

- Deux chronomètres.
- Ruban d'électricien noir ou de couleur (pour l'épreuve du tandem).
- Une chaise sans bras, d'environ 44,5 cm de haut et 38 cm d'assise (épreuve du « Sit & Stand »).
- Feuilles d'instruction et fiche d'inscription.
- Crayons et effaces.

Directives générales

- Les tests sont effectués deux fois.
- Les deux résultats sont notés sur les feuilles de résultat.
- Le chronomètre ainsi que les chaises utilisés lors du prétest (chaise) doivent être identifiés et utilisés lors du post-test.
- Une copie des résultats des évaluations est transmise à la Direction de la santé publique de Montréal-Centre pour aider à améliorer le programme.

1. Épreuve du tandem

Ce test est une adaptation de l'épreuve 13 de l'échelle d'évaluation de l'équilibre de Berg².

Préparation

- Couper environ un mètre de ruban noir ou de couleur contrastante.
- À un bras de distance d'un mur, coller le ruban au plancher.
- Demander au sujet d'enlever ses chaussures.

² Berg, K. (1993) Measuring Balance in the Elderly : Validation of an Instrument. PhD thesis, McGill University

Mesure

- Demander au sujet de placer ses pieds directement l'un devant l'autre sur le ruban. Son talon doit toucher les orteils de l'autre pied.
- Le sujet choisit le pied qu'il met devant l'autre.
- Le sujet peut se tenir au mur pour prendre position.
- L'évaluateur chronomètre le sujet lorsqu'il tient la position sans se tenir au mur.
- L'évaluateur cesse de chronométrer lorsque le sujet déplace ses pieds ou tient le mur ou après 60 secondes.
- Si le sujet maintient la position 60 secondes au premier essai, ne pas faire un second essai.
- Éviter les distractions visuelles et auditives pendant ce test.
- Inscrive les résultats des deux essais sur le formulaire prévu à cette fin.

2. Épreuve unipodal

Ce test consiste à mesurer le temps qu'un sujet peut tenir debout sur une jambe.

Ce test est une adaptation de l'épreuve 14 de l'échelle d'évaluation de l'équilibre de Berg.

Préparation

- Demander au sujet d'enlever ses chaussures.
- Demander au sujet de se placer à un bras de distance d'un mur.

Mesure

- Demander au sujet de se tenir sur une seule jambe (la jambe de son choix), le plus longtemps possible, sans prendre appui.
- Le sujet peut se tenir au mur pour prendre position.
- L'évaluateur chronomètre le sujet lorsqu'il tient la position sans se tenir au mur.
- L'évaluateur cesse de chronométrer lorsque le sujet met l'autre pied au sol, touche le mur ou s'il garde la position après 60 secondes.
- Si le sujet maintient la position 60 secondes au premier essai, ne pas faire un second essai.
- Éviter les distractions visuelles et auditives pendant ce test.
- Inscrive les résultats des deux essais sur le formulaire prévu à cette fin.

3. Épreuve du « Sit and Stand »

Le « Sit and Stand »³ est un instrument rapide et valide pour évaluer la force des membres inférieurs. Il s'agit d'enregistrer le temps nécessaire pour se relever 10 fois d'une chaise droite sans l'aide de ses bras.

Préparation

- Adosser une chaise sans appui-bras au mur.
- Demander au sujet d'enlever ses chaussures et ses bas.
- Le sujet se place debout les bras croisés devant la chaise.

Essai

- Donner au sujet les consignes suivantes :
 - vous devez vous asseoir et vous relever de la chaise 10 fois, le plus vite que vous pouvez;
 - je vais vous dire quand partir et arrêter (Vous compterez à haute voix);
 - je vais compter : « *Un, deux, trois, Go, vous partirez à Go* ».
- Faire une démonstration du mouvement.
- Inviter le sujet à essayer à quelques reprises de se relever avant de faire le test.

Test

- Commencer à chronométrer à Go.
- Le sujet s'assoit dix fois, pendant que vous comptez à haute voix chaque fois que le sujet s'assoit.
- Le sujet finit en position debout.
- Accorder une minute de repos avant de faire le test.
- Donner comme consigne au deuxième test : « *On le refait, je suis certaine que vous pouvez le faire plus vite* ».
- Inscrire les résultats des deux essais sur le formulaire prévu à cette fin

³ Csuka M, McCarty DJ. (1985). The American Journal of Medicine; 78: 77-81.

Fiche d'évaluation des sujets

Date : _____

Évaluateur : _____

Sujets Identifiez l'équipement utilisé et utilisez à nouveau au post-test	Tandem		Unipodal (spécifiez la jambe)				Sit & Stand	
	1 ^{er} essai	2 ^e essai	1 ^{er} essai		2 ^e essai		1 ^{er} essai	2 ^e essai
1			d	g	d	g		
2			d	g	d	g		
3			d	g	d	g		
4			d	g	d	g		
5			d	g	d	g		
6			d	g	d	g		
7			d	g	d	g		
8			d	g	d	g		
9			d	g	d	g		
10			d	g	d	g		
11			d	g	d	g		
12			d	g	d	g		

Grille d'aptitude aux exercices

Auteurs

- ◆ Francine Trickey
- ◆ Renée Paré

Grille d'aptitude aux exercices

Cette grille renseigne sur la capacité des aînés à participer aux exercices de façon sécuritaire et profitable. Elle ne prend que quelques minutes à compléter. Elle peut être complétée par la personne responsable des inscriptions. On demande aux participants de répondre le plus fidèlement possible.

Nom : _____

Évaluateur : _____ Date : _____

Q1. Cochez la bonne réponse.	NON	OUI
a) Êtes-vous essoufflé ou fatigué au point de devoir arrêter de parler ou vous asseoir, après avoir marché trois coins de rue ?	☐	☐
b) Êtes-vous en déséquilibre lorsque vous vous tenez sur une jambe trois secondes (essayez) ?	☐	☐
c) Avez-vous de la difficulté à faire l'une des activités suivantes : ☞ vous asseoir ou vous relever d'une chaise ? ☞ monter ou descendre les escaliers ? ☞ sortir à l'extérieur ?	☐	☐

NON à tout ou 1 OUI

**Passez
à
Q2**

2 OUI

Autorisation médicale
requis

☐

3 OUI

Refusé*

☐

Le programme est trop intensif.

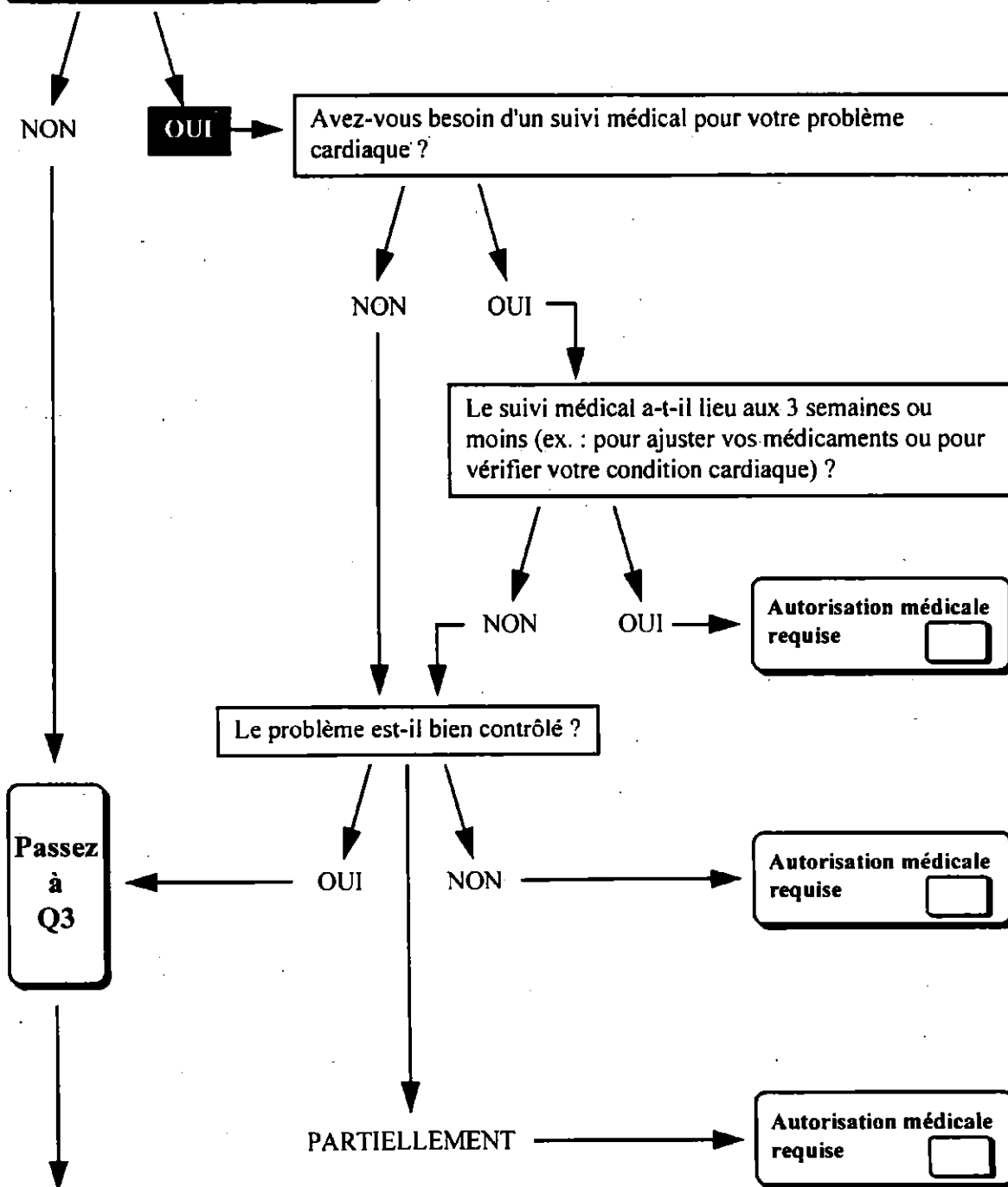
☞ Orienter la personne vers des programmes mieux adaptés tels : Viactive, Tai chi.

☞ Dites lui d'informer son médecin s'il ignore l'existence de ces problèmes.

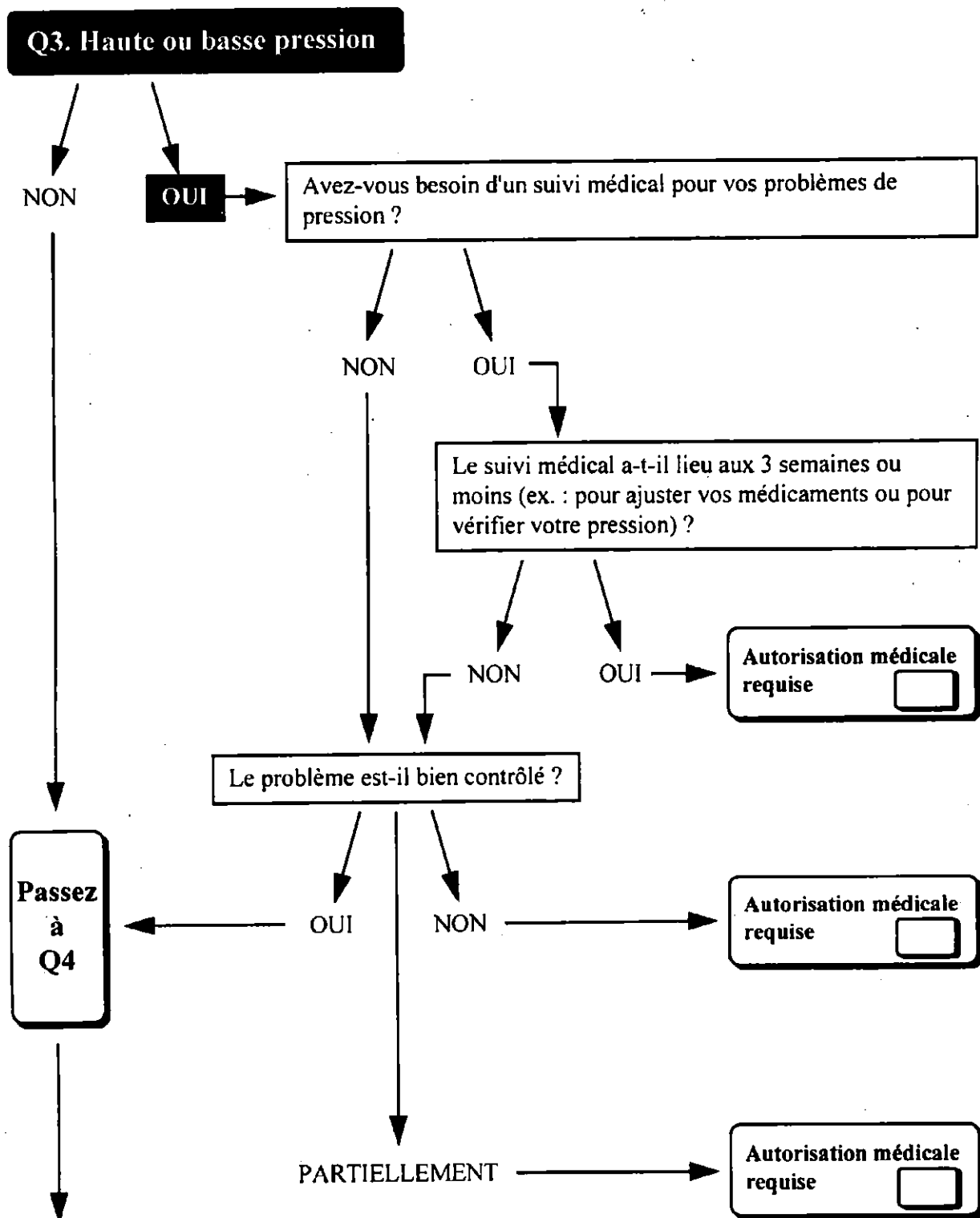
Questions 2 à 9, encerclez les bonnes réponses.

Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez un...

Q2. Problème cardiaque

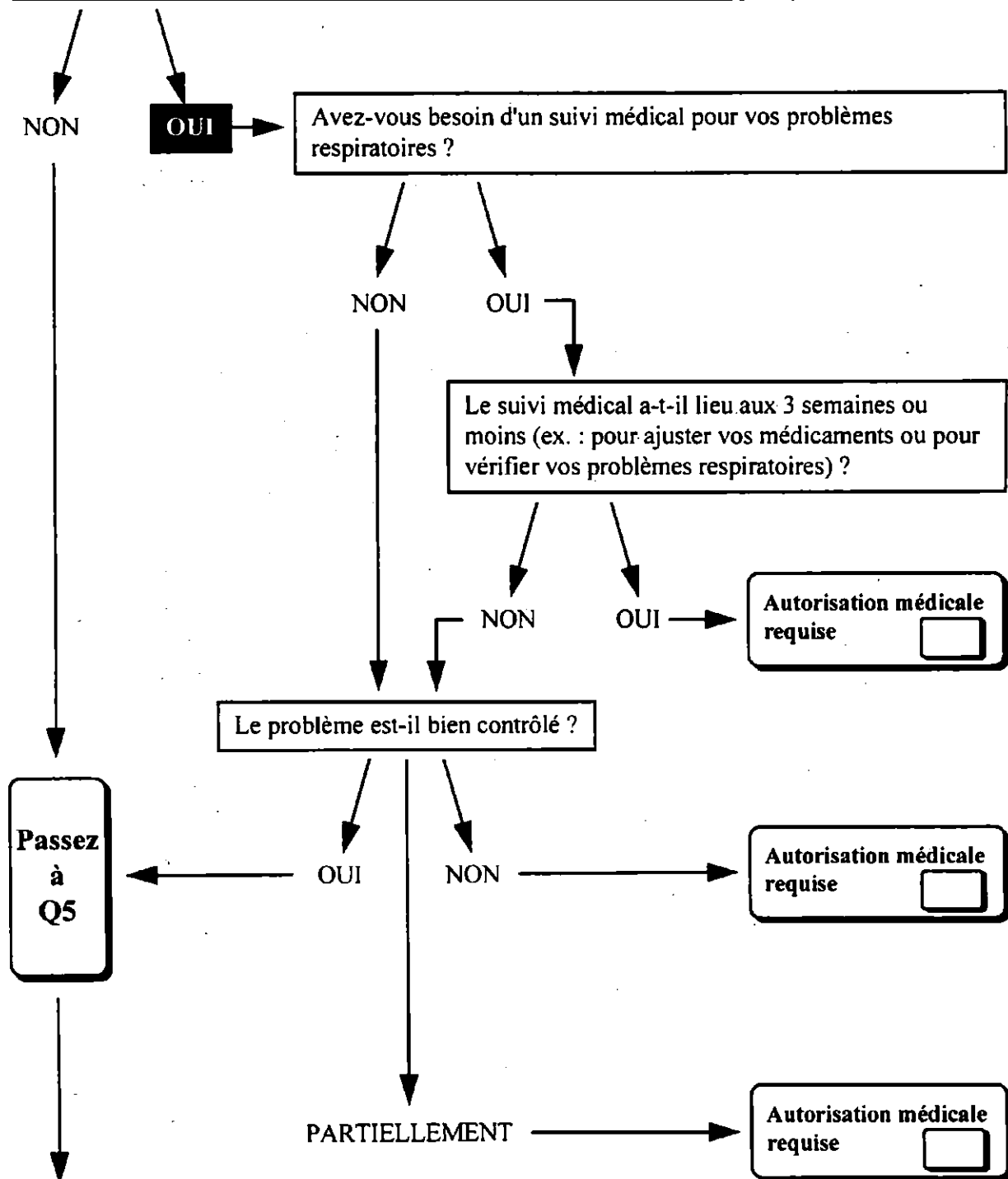


Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

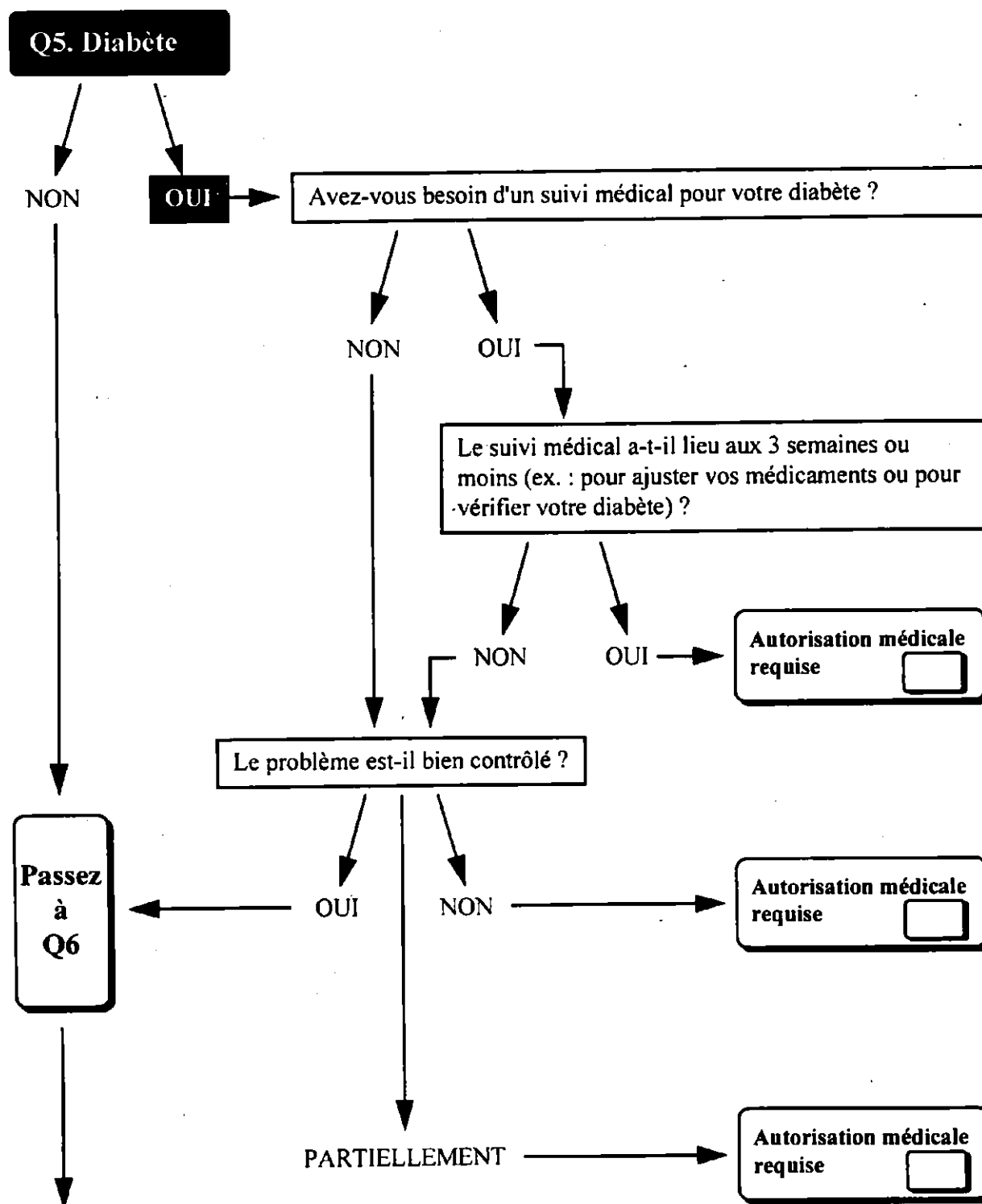


Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

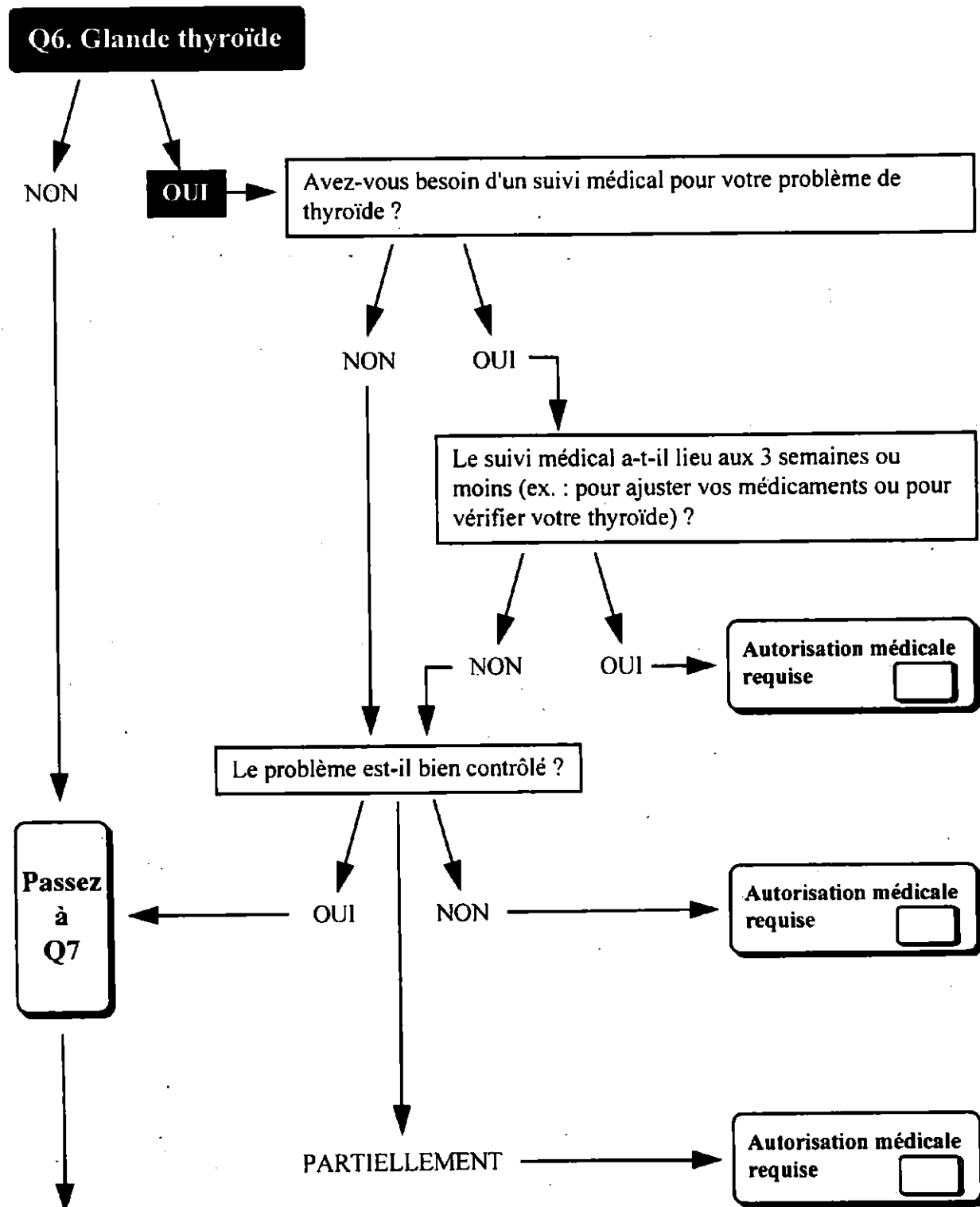
Q4. Problèmes respiratoires (asthme, maladie pulmonaire chronique, etc.)



Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

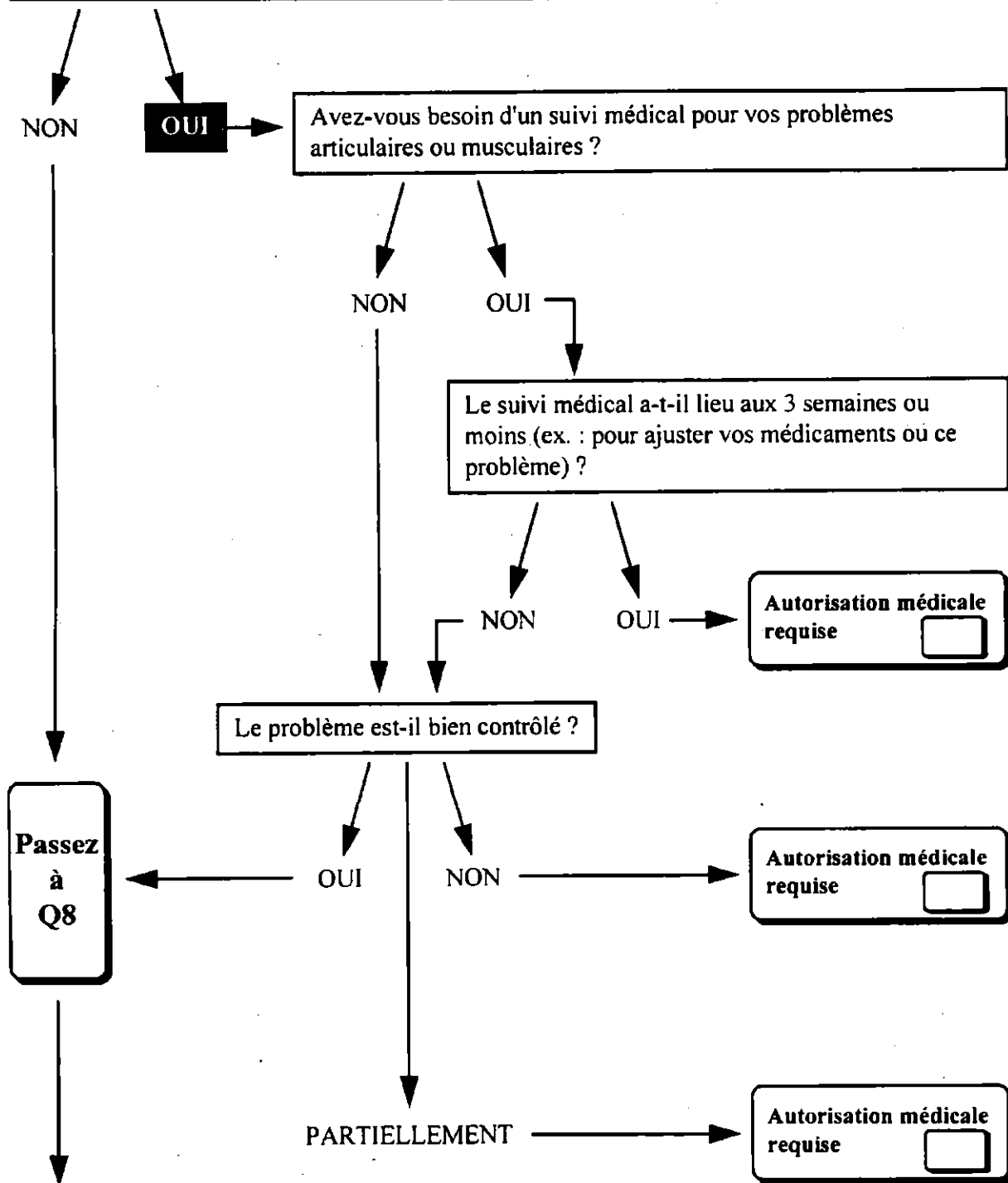


Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

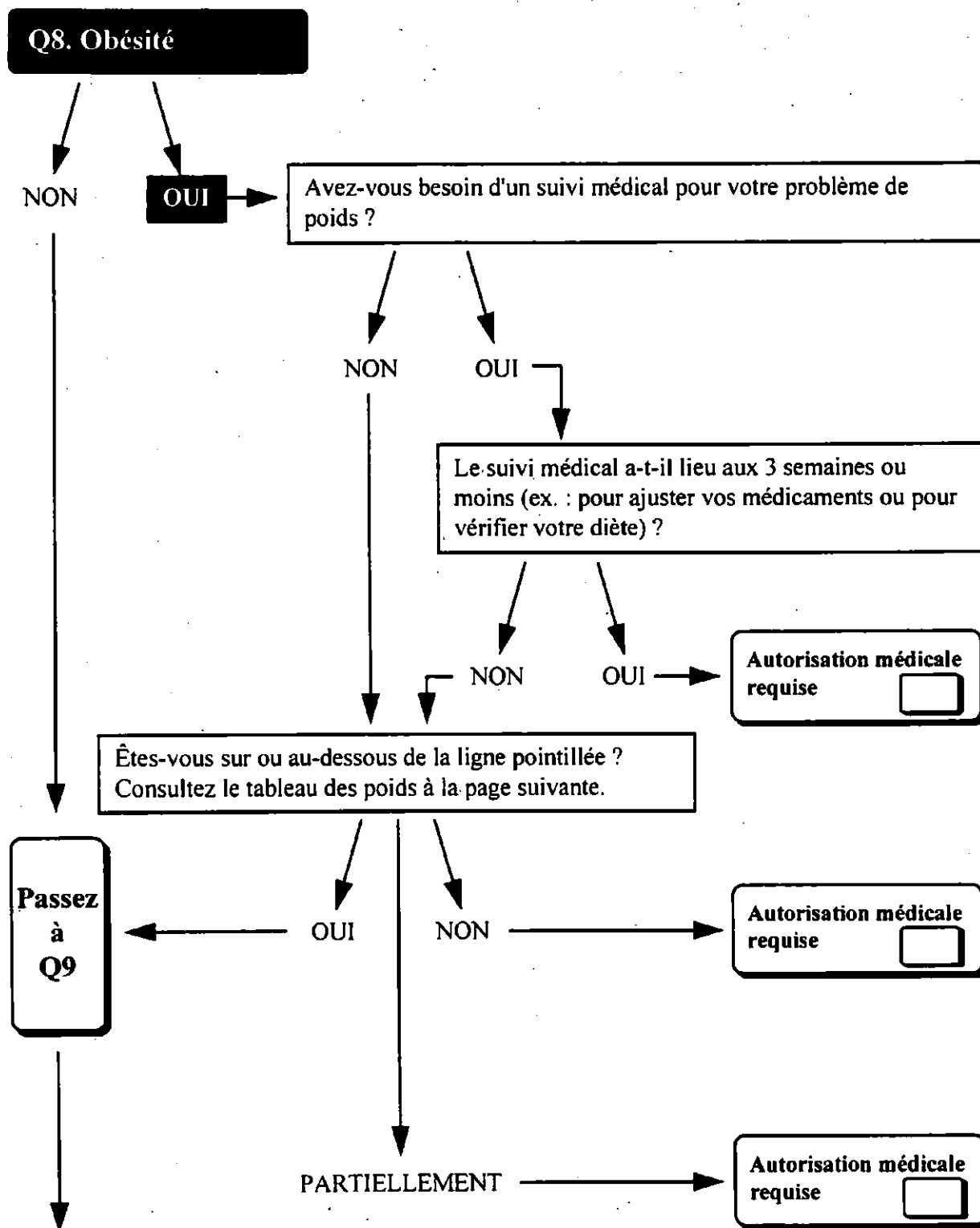


Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

Q7. Arthrite ou autre problème articulaire ou musculaire, prothèse de hanche, fracture de hanche, ostéoporose, etc.

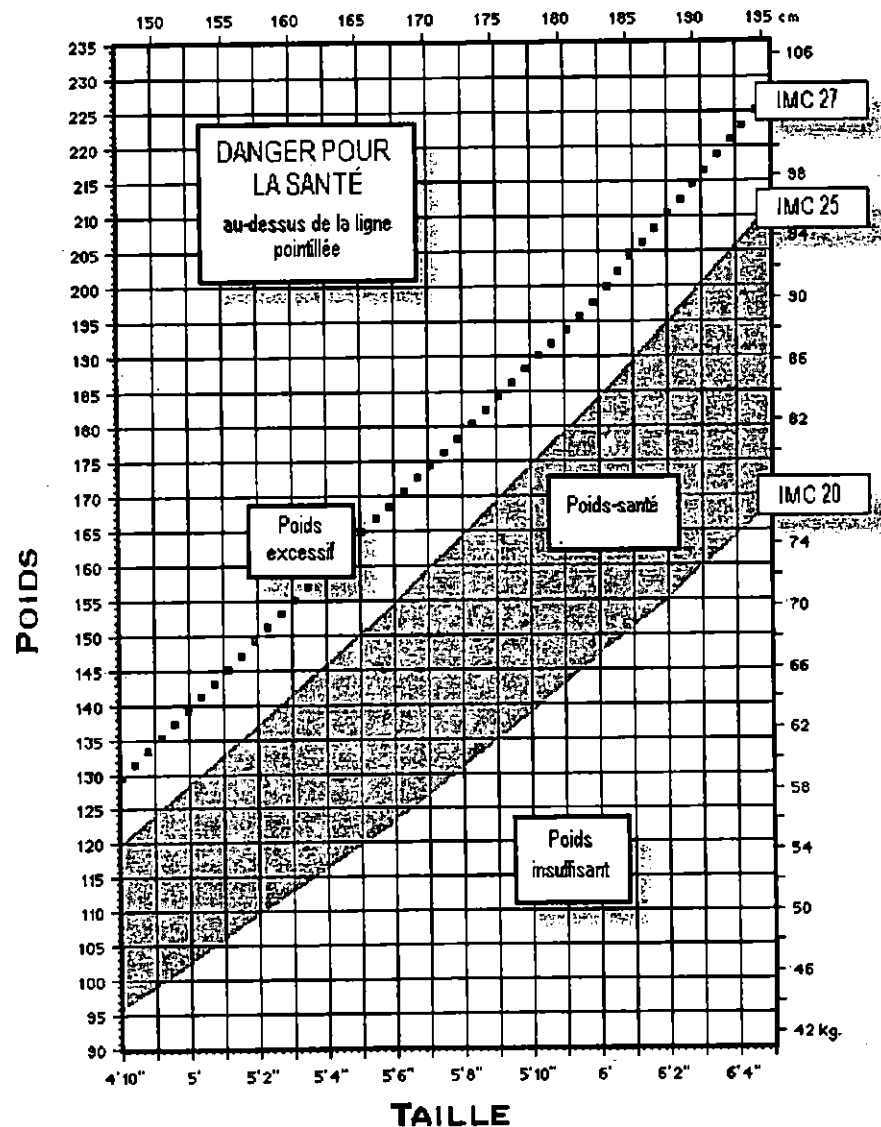


Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?



Repérez sur le diagramme la taille en centimètres (échelle supérieure)
ou en pieds et pouces (échelle inférieure).

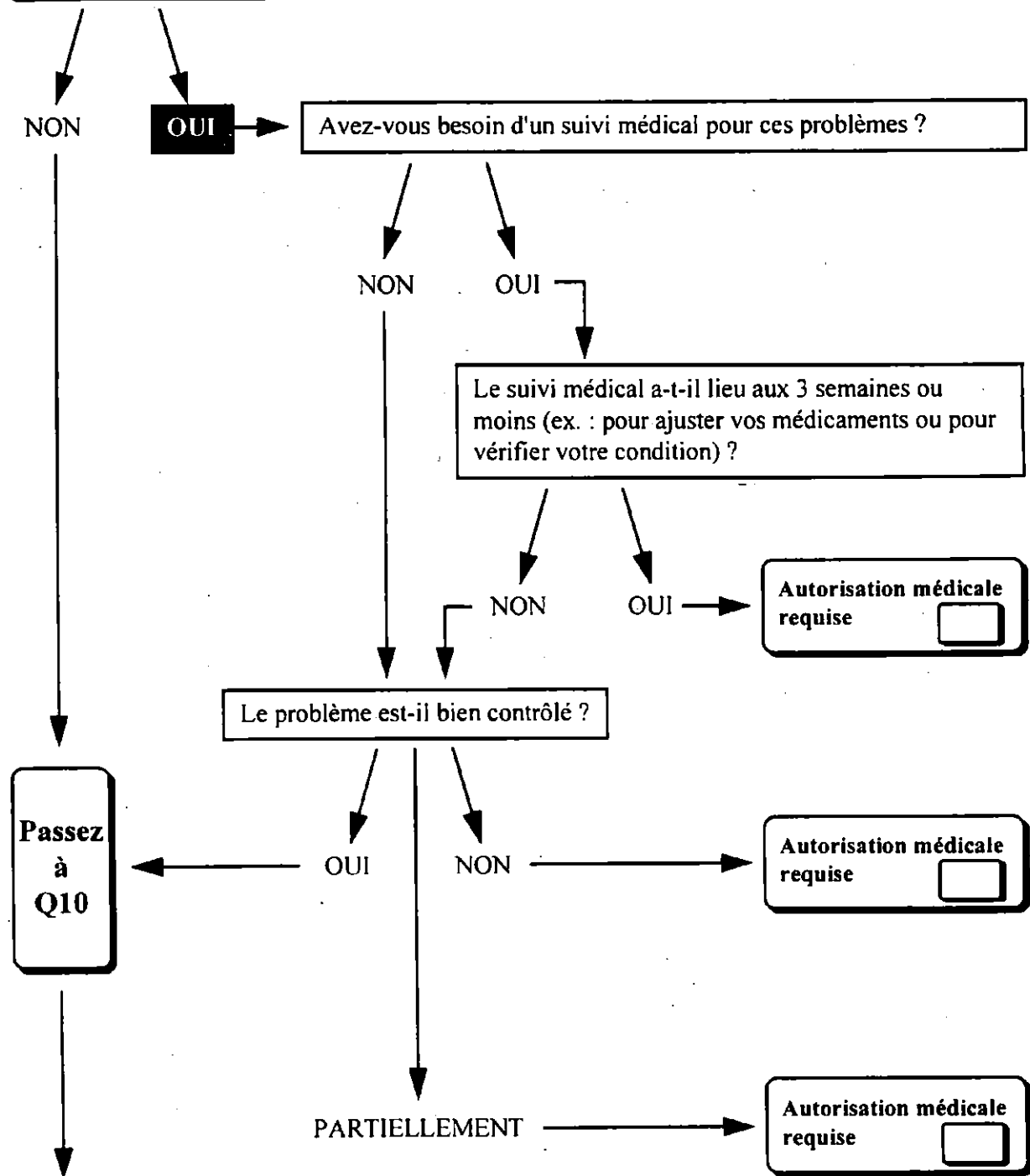
Repérez sur le diagramme le poids en kilogrammes (échelle de droite)
ou en livres (échelle de gauche).



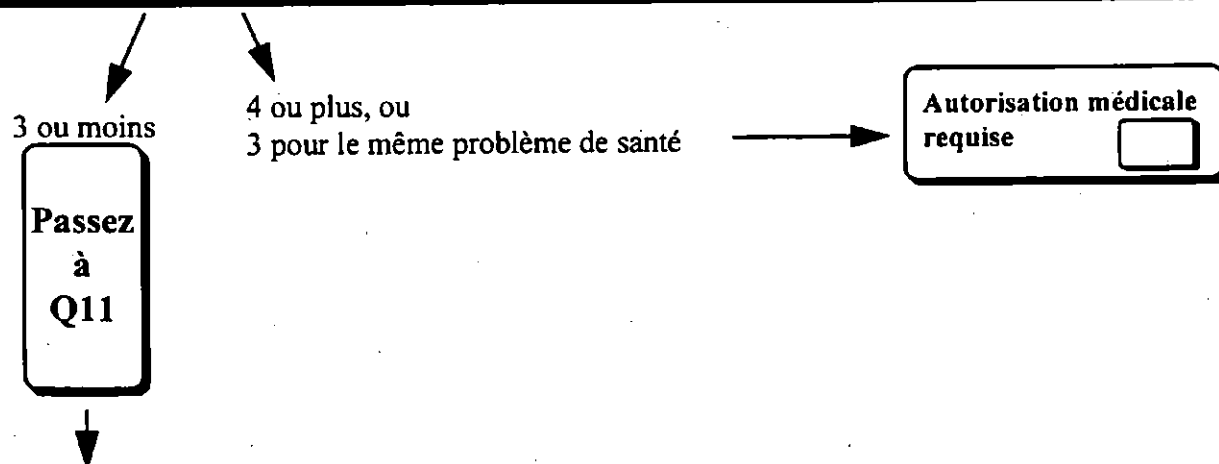
Référence : http://www.kilocontrol.com/poids_sante.html

Est-ce qu'un médecin vous a déjà dit que vous aviez l'un des problèmes suivants ?

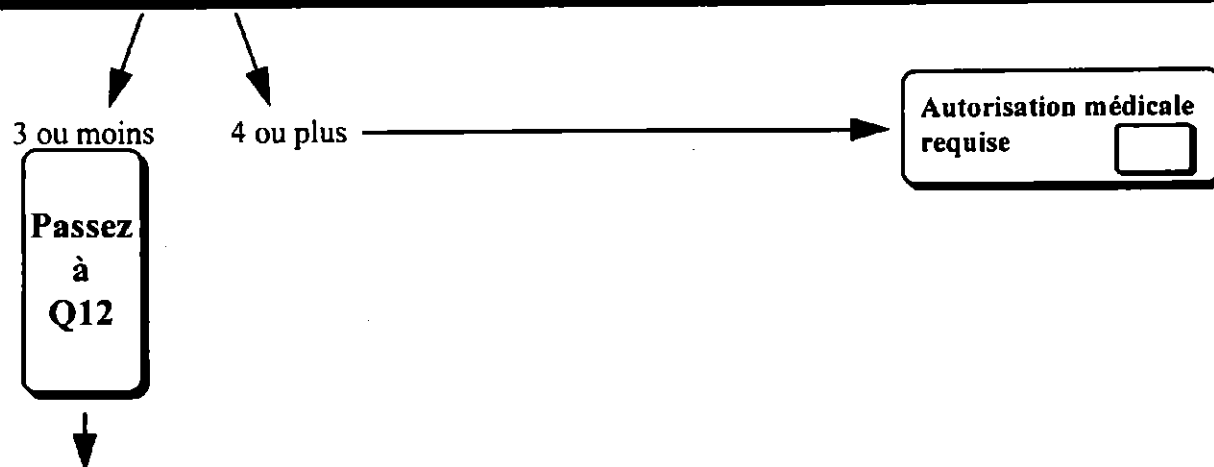
Q9. Vertige, perte d'équilibre ou autres problèmes pouvant être aggravés par des exercices avec poids ?



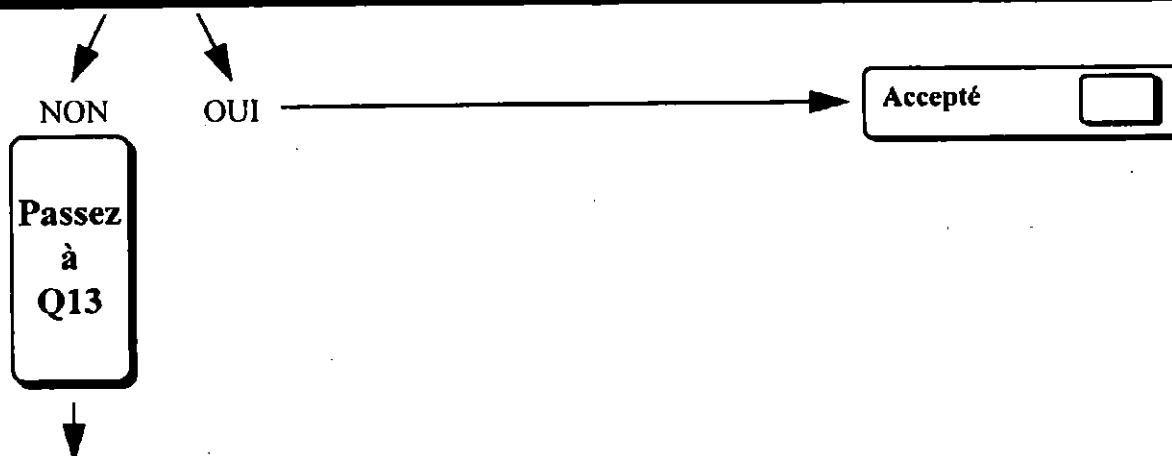
Q10. Combien de médicaments différents, devez-vous prendre trois fois par semaine ou plus ? (sur prescription médicale ou en vente libre).



Q11. Combien de problèmes de santé avez-vous encerclés entre les questions 2 à 9 (nombre de OUI sur fond noir) ?



Q12. Avez-vous fait de l'exercice au moins 2 fois par semaine depuis les 3 derniers mois, tels : tai chi, danse, natation, gymnastique douce ?



Q13. Avez-vous consulté votre médecin de famille au cours de la dernière année ?

NON

OUI

Autorisation
médicale
requis

☐

Accepté

☐

Remercier la personne et remettre un formulaire d'autorisation médicale aux personnes qui le requièrent.

Formulaire d'autorisation médicale

Votre patient(e), M. / Mme / Mlle : _____

désire participer au « Programme Intégré d'Équilibre Dynamique » (P.I.E.D.), un programme d'exercices pour aînés, visant à améliorer l'équilibre, l'amplitude et la force des membres inférieurs.

Ce programme a été développé par des intervenants de la Direction de la santé publique de Montréal-Centre et a fait l'objet d'une expérimentation auprès d'aînés. Il s'inscrit dans une perspective de prévention des chutes chez les aînés.

Pendant dix à douze semaines consécutives, votre patient(e) devra participer à une session hebdomadaire de « Tai chi » ainsi qu'à deux sessions hebdomadaires d'une heure d'exercices qui sont décrits ci-après.

Le rythme du programme est moyennement élevé. Votre patient(e) aura peu de repos entre les différents exercices.

Description sommaire des sessions d'exercices bihebdomadaires

Échauffement et exercices de proprioception	10 minutes
Exercices dynamiques (jeu de ballon, marche avec obstacles, marche sur talon et pointe des pieds, etc.)	15 minutes
Renforcement des membres inférieurs. Utilisation de poids à la cheville pour des mouvements d'abduction de la hanche et de dorsiflexion de la cheville (trois séries de sept mouvements consécutifs).	15 minutes
Étirements	10 minutes

La session est animée par une éducatrice physique spécialisée. Votre patient(e) ne pourra bénéficier d'une supervision individuelle constante puisque le programme se donne en groupe de 15 à 17 personnes. Les participants recevront toutefois des instructions générales pour éviter de se blesser : utiliser des appuis au besoin, respecter leur douleur, éviter l'essoufflement, l'étourdissement, la fatigue, la déshydratation, etc.

Autorisation médicale

pour M./Mme/Mlle _____

À votre avis, existe-t-il des contre-indications médicales absolues à la participation de votre patient(e) au programme P.I.E.D. ?

☐ Oui

☐ Non

À votre avis, existe-t-il des restrictions partielles ou des consignes particulières pour une participation sécuritaire de votre patient(e) à ce programme ?

☐ Oui

Si vous le jugez pertinent, pourriez-vous nous indiquer les restrictions ou les consignes ? _____

☐ Non

Médecin traitant (Nom en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date : _____

Prière de remettre ce document complété à votre patient(e).
Merci de votre collaboration.

Remettre aux participants

- **Votre opinion sur les exercices**

Votre opinion sur les exercices

Pour chacune des questions, cochez votre degré de satisfaction :

	Très satisfait	Satisfait	Peu satisfait	Pas satisfait du tout	Recommandations/ commentaires
Nombre de rencontres d'exercices (____ fois par semaine)					
Durée des rencontres d'exercices (____ minutes)					
Matériel utilisé pour les exercices					
Le niveau de difficulté dans l'exécution des exercices					
Clarté des consignes					
Vitesse à laquelle l'enseignement se déroule					
Capacité de l'animateur à maintenir l'intérêt pour le programme					
Disponibilité de l'animateur à répondre aux questions ou à aider les participants					

Commentaires au verso, s'il y a lieu.

Les exercices

Semaine 1

Éléments de renforcement

- Expliquez les objectifs du programme.
- Privilégiez un rythme lent lors des deux premières semaines.
- Mesurez l'équilibre des participants (1^{er} cours).

Matériel d'évaluation - 1^{er} cours

- Feuilles d'instruction pour l'évaluation de l'équilibre (pages 22)
- Deux chronomètres
- Ruban d'électricien
- Une chaise sans bras d'environ 44,5 cm de haut et 38 cm d'assise
- Crayons et gommes à effacer

Matériel - 2^e cours

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Des foulards
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville

Accueil de la première rencontre**Durée : 10 minutes**

- Présentez l'animateur et les participants.
- Soulignez l'importance de l'équilibre pour prévenir les chutes et pour maintenir l'autonomie.
- Présentez les objectifs du programme d'exercices :
 - améliorer votre équilibre sur une jambe et sur deux jambes,
 - améliorer la force de vos jambes,
 - augmenter la souplesse de vos chevilles.
- Expliquez le fonctionnement du programme :
 - importance de travailler fort pour vraiment augmenter son équilibre,
 - aviser si possible lors des absences,
 - l'animateur appellera les personnes qui seront absentes sans préavis.
- Rappelez les règles de sécurité :
 - les participants doivent signaler tout inconfort ou malaise à l'animateur,
 - les participants peuvent s'asseoir en tout temps et éviter d'être essoufflés.
- Rappelez de porter des vêtements confortables et des chaussures sécuritaires.

Lors des deux premières semaines

- *Toutes les dix minutes, invitez les participants à s'asseoir.*
- *Incitez les participants à prendre appui sur la chaise lors des exercices debout.*

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.
- Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.
- Demandez aux participants d'inspirer et d'expirer profondément.
- Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.
- Exécutez le mouvement lentement.

Position de base

- enlevez les bas et les chaussures
- debout derrière la chaise
- les pieds écartés de la largeur des épaules
- les genoux «légèrement fléchis»

Illustration 1**1.1 Rotation droite-gauche de la tête**

- faites un arrêt au centre

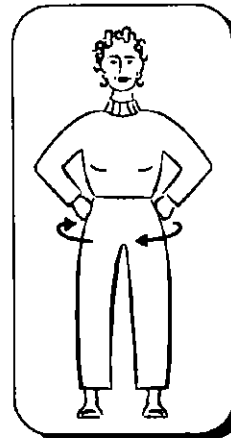
1.2 Flexion de la tête (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.4 Rotation du bassin (Illustration 2)**

- mains sur les hanches
- rotation du bassin dans une direction
- changez de direction

Illustration 2**1.5 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

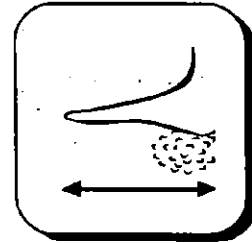
Illustration 3**1.6 Flexion et extension de la cheville (Illustration 3)**

- faites le mouvement au maximum de l'amplitude
- insistez particulièrement sur la flexion dorsale
- changez de pied



1.7 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

Illustration 4**2. Activités dynamiques****Durée : 10 minutes****Marche animée:**

- 2.1** marchez avec les jambes écartées (sensibilisez les participants à l'importance d'une base élargie pour le maintien de l'équilibre);
- 2.2** marchez lentement en levant les genoux;
- 2.3** marchez sur la pointe des pieds;
- 2.4** faites des pas de côté.

- Toutes les semaines, rappelez aux participants de marcher avec une base élargie.
- Surveillez les signes de fatigue.

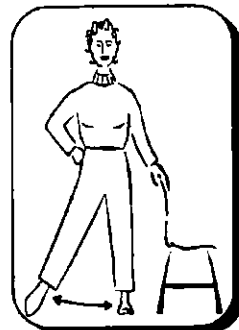
Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs**Durée : 15 minutes**

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
 - *Faites les exercices sans poids pour la première rencontre.*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration)

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

Illustration 5**3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 5)**

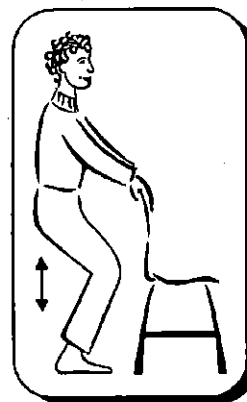
- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne pas toucher le sol avec la jambe avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

➤ évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)

➤ évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis
- l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

Illustration 6**3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)**

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et redressez-vous lentement

➤ gardez le dos droit

➤ Si le participant a de la difficulté à comprendre : placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir

Position de base

- assis sur le devant de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement : tirez les orteils vers le haut et abaissez lentement
- changez de pied

➤ gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

- Il est important d'enseigner la méthode de transfert au sol car ce mouvement est utile dans la vie quotidienne (ramasser des journaux, jardiner). De plus, les aînés doivent pouvoir se relever en cas de chute.

4.1

- appuyer les mains sur le siège d'une chaise
- mettez un genou au tapis
- appuyez les avant-bras sur le siège
- mettez l'autre genou au tapis
- appuyez une main au tapis, l'autre main reste sur le siège
- assoyez-vous lentement sur le côté, par terre
- couchez-vous sur le côté
- roulez-vous sur le dos

- Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever

- couché sur le dos, roulez-vous sur le côté
- assoyez-vous en poussant avec vos deux mains sur le sol devant vous
- tournez-vous à quatre pattes
- agrippez le siège d'une chaise,
- mettez un pied par terre
- appuyez les avant-bras sur le siège
- mettez l'autre pied par terre
- relevez-vous lentement

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe tendue

Illustration 7



4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre de la cuisse en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

- gardez le dos droit et expirez en vous penchant

Position de base

- assis sur la chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

Illustration 8

- 4.4**
- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
 - changez de jambe

- *gardez le dos droit*
- *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

Illustration 9**4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)**

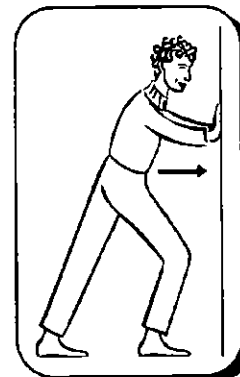
- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

- *évitez de fléchir le dos*
- *regardez droit devant vous*

- **Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville**
- **Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière**
- **L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière**

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

Illustration 10**4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)**

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds

Terminez toutes les rencontres par une minute de respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 2

Éléments de renforcement

- Expliquez les objectifs des exercices.
- Privilégiez un rythme lent lors des deux premières semaines.
- Distribuez des poids.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- 4 paniers
- Un sac de fèves par participant
- Un paillason par participant
- Ruban collant noir

Lors des deux premières semaines

- *Toutes les dix minutes, invitez les participants à s'asseoir.*
- *Incitez les participants à prendre appui sur la chaise lors des exercices debout.*

Accueil**Durée : 2 minutes**

- *Demandez aux participants s'ils ont ressenti de l'inconfort à la suite de la dernière rencontre.*
- *Notez les informations dans le journal de bord.*

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout et pieds nus sur le paillason derrière la chaise
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les genoux « légèrement fléchis »

1.1 Rotation droite-gauche de la tête (yeux fermés)

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête (yeux fermés) (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.4 Rotation du bassin (Illustration 2)**

- mains sur les hanches
- rotation du bassin dans une direction
- changez de direction

1.5 Rotation du bras

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position de base

- assis sur la chaise
- sans bas et sans chaussures

1.6 Flexion et extension de la cheville (Illustration 3)

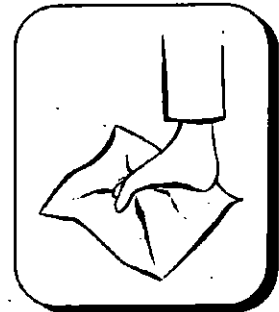
- faites au maximum de l'amplitude
- insistez particulièrement sur la flexion
- changez de pied

1.7 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

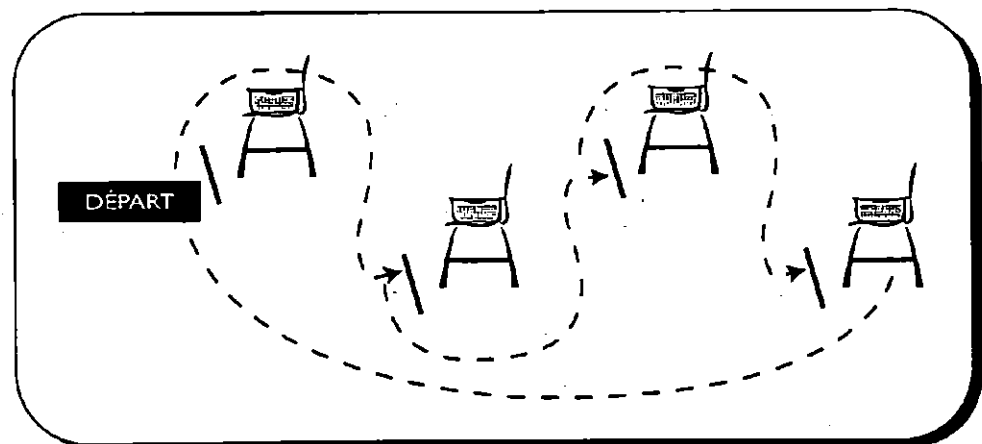
1.8 Plissez le foulard (Illustration 11)

plissez un foulard sur le sol avec les orteils d'un pied
changez de pied

Illustration 11**2. Activités dynamiques****Durée : 10 minutes****Circuit des paniers :****Circuit 1**

- 4 chaises placées en zigzag, à 10 pas de distance
- un panier sur chacune des chaises
- une ligne noire au sol à un pas de distance de la chaise

Les participants marchent de panier en panier avec un sac de fèves sur la tête. Arrivés à la ligne noire au sol, ils doivent se pencher pour laisser tomber leur sac de fèves au-dessus du panier, sans utiliser leurs mains:



- 2.1** marchez, le sac de fèves sur la tête
- 2.2** marchez en levant les genoux, le sac de fèves sur la tête
- 2.3** marchez sur la pointe des pieds, le sac de fèves sur la tête
- 2.4** faites des pas de côté, le sac de fèves sur la tête
- 2.5** refaites les mêmes types de marche mais en tenant le sac de fèves entre l'oreille et l'épaule (flexion latérale de la tête).

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement: faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenir à la position de départ en trois temps.*
- *Alternez les jambes entre chaque série.*
- *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*

➤ Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

Illustration 12



3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne pas toucher le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis
- l'autre est debout et tient le dossier de la chaise, les jambes écartées à la largeur des épaules
- Entre chaque série, les participants alternent

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement: pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et redressez-vous lentement

➤ *gardez le dos droit*

➤ **Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir**

Position de base

- assis sur le devant de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut et abaissez-vous lentement
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

4. Assouplissements**Durée : 10 minutes**

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol

4.1 *Se coucher : utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ **Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment**

4.2 *Se relever : utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché au sol
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

➤ *évitez de fléchir le dos*

➤ *regardez droit devant vous*

➤ **Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de la cheville**

➤ **Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière**

➤ **L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière**

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- *les talons restent au sol*
- *regardez droit devant vous*
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 3

Éléments de renforcement

- Expliquez les objectifs des exercices.
- Stimulez les participants à prendre appui sur la chaise avec une seule main ou à faire les exercices d'échauffement sans appui.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- 4 paniers
- Un sac de fèves par participant
- Un paillason par participant
- Ruban collant noir

Accueil**Durée : 2 minutes**

- *Demandez aux participants s'ils ont ressenti de l'inconfort à la suite de la dernière rencontre.*
- *Notez les informations dans le journal de bord.*

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un paillason
- les pieds rapprochés
- les genoux «légèrement fléchis»

1.2 Rotation droite-gauche de la tête

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.4 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position

- assis sur une chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.5 Flexion et extension de la cheville (Illustration 3)

- faites au maximum de l'amplitude
- insistez particulièrement sur la flexion
- changez de pied

1.6 Roulez une balle «hérissse» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

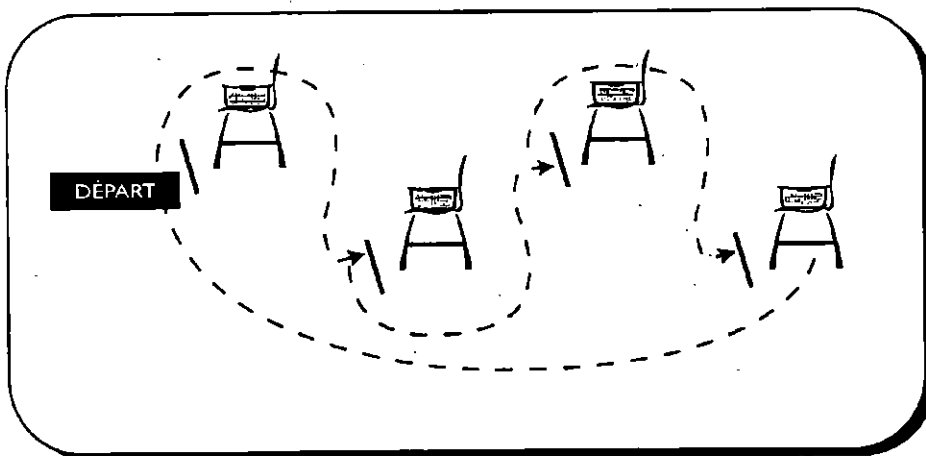
1.7 Plissez le foulard (Illustration 11)

- plissez un foulard sur le sol avec les orteils d'un pied
- changez de pied

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Circuit des paniers :****Circuit 1**

- 4 chaises placées en zigzag, à 10 pas de distance
- un panier sur chacune des chaises
- une ligne noire au sol à un pas de distance de la chaise

Les participants marchent de panier en panier avec un sac de fèves sur la tête. Arrivés à la ligne noire au sol, ils doivent se pencher pour laisser tomber leur sac de fèves au-dessus du panier, sans utiliser leurs mains :



- 2.1** marchez, le sac de fèves sur la tête
- 2.2** marchez en levant les genoux, le sac de fèves sur la tête
- 2.3** marchez sur la pointe des pieds, le sac de fèves sur la tête
- 2.4** faites des pas de côté, le sac de fèves sur la tête
- 2.5** refaites les mêmes types de marche mais en tenant le sac de fèves entre l'oreille et l'épaule (flexion latérale de la tête).

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs

Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenir à la position de départ en trois temps.*
- *Alternez les jambes entre chaque série.*
- *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*

➤ Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis
- l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement: pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et redressez-vous lentement

➤ *gardez le dos droit*

➤ **Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.**

Position de base

- assis sur le devant de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
 - changez de jambe
- évitez de fléchir le dos
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de la cheville.
- Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière.
- L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière.

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
 - changez de jambe
- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.
Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 4

Éléments de renforcement

- Augmentez les résistances pour les exercices de renforcement
- Félicitez les participants pour ces améliorations.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un paillason par participant
- Ensemble de pastilles de couleur
- Ruban collant noir
- 2 boîtes de papiers mouchoirs
- 2 coussins de mousse
- 2 sacs de plastique
- Bottins téléphoniques

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- les yeux fermés
- pieds nus sur un paillason
- les pieds rapprochés
- les genoux «légèrement fléchis»

1.1 Rotation droite-gauche de la tête

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête (Illustration 1)

- revenez à la position neutre
- évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.4 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position

- debout, derrière la chaise
- enlever les chaussures et les bas

1.5 Flexion et extension de la cheville (Illustration 3)

- faites au maximum de l'amplitude
- insistez particulièrement sur la flexion
- changez de pied

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

1.7 Plissez le foulard (Illustration 11)

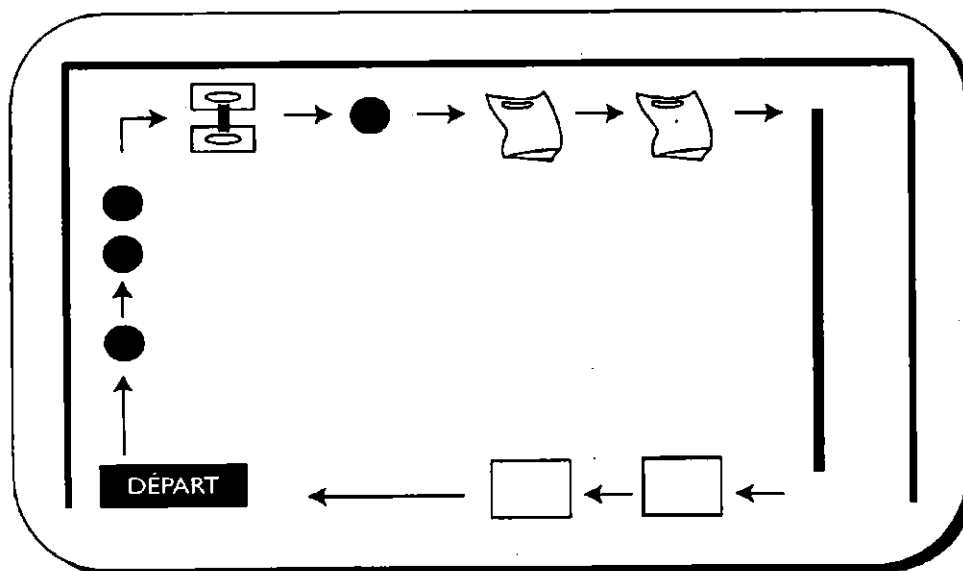
- plissez un foulard sur le sol avec les orteils d'un pied
- changez de pied

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Marche à obstacles :**

➤ Marchez lentement sur un parcours à obstacles:

Circuit 2

- des pastilles de couleur espacées de façon différente
- une ligne noire longue de 8 pas, tracée sur le plancher, à un bras de distance d'un mur
- deux carrés de mousse fixés solidement au plancher et placés à un bras de distance d'un mur
- objets à enjamber dont au moins un de même couleur que le plancher (ex.: sacs de plastique)
- un obstacle haut (ex.: deux boîtes de papiers mouchoirs placés sur le côté, espacés d'un pied et reliés par une bande de ruban collant)



2.1 marchez en tandem (un pied devant l'autre) sur la ligne noire

2.2 enjambez les objets

2.3 marchez sur les coussins

2.4 marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur

- *lorsqu'ils enjambent les objets, rappelez aux participants de bien soulever la seconde jambe.*
- *supervisez étroitement les participants*

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Augmentez les résistances pour les participants qui le peuvent.*
- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenir à la position de départ en trois temps.*
- *Alternez les jambes entre chaque série.*
- *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*

- *Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).*

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- *évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)*
- *évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)*

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis
- l'autre est debout et tient le dossier de la chaise, les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement: pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et redressez-vous lentement

➤ *gardez le dos droit*

➤ **Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.**

Position de base

- assis sur le devant de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

➤ évitez de fléchir le dos

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville

➤ Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il amène sa cuisse vers l'arrière

➤ L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

➤ les talons restent au sol

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 5

Éléments de renforcement

- Annoncez qu'il y aura prise de photographies à la prochaine semaine.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un bottin par participant
- Ensemble de pastilles de couleur
- Ruban collant noir
- 2 boîtes de papiers mouchoirs
- 2 coussins de mousse
- Sacs de plastique

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- un pied sur le bottin placé en face du participant

1.1 Rotation droite-gauche de la tête

- faites un arrêt au centre

1.3 Flexion de la tête (yeux fermés)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.3 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

1.3 Transfert de poids antéro-postérieur (Illustration 13)

- faites des transferts de poids avant-arrière en maintenant le pied sur le bottin
- refaites en fermant les yeux
- changez de jambe

Illustration 13

Position

- debout, derrière la chaise
- enlever les chaussures et les bas

1.6 Flexion et extension de la cheville (Illustration 3)

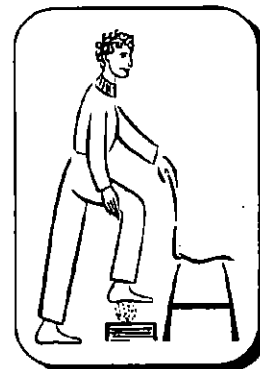
- faites au maximum de l'amplitude
- insistez particulièrement sur la flexion
- changez de pied

Illustration 14**1.7 Roulez une balle «hérisson» sous le pied , les yeux fermés (Illustration 14)**

- roulez la balle sur le bottin, des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- changez de pied

1.8 Plissez le foulard, les yeux fermés (Illustration 11)

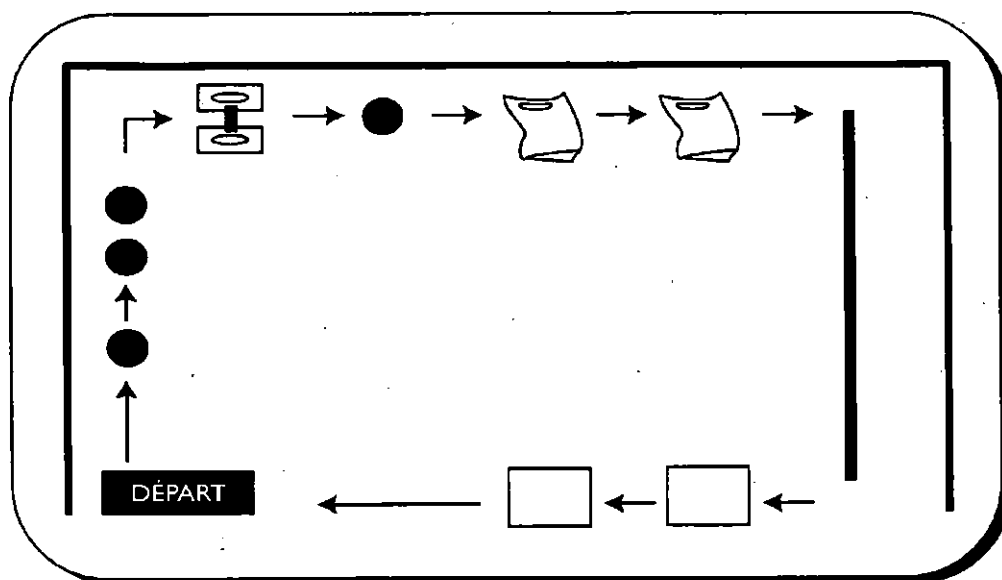
- plissez un foulard sur le sol avec les orteils d'un pied, puis essayez de l'étreindre avec les orteils.
- changez de pied

**2. Activités dynamiques****Durée : 10 minutes****Marche à obstacles :**

➤ Demandez aux participants de marcher lentement sur un parcours à obstacles:

Circuit 2

- des pastilles de couleur espacées de façon inégale
- une ligne noire longue de 8 pas, tracée sur le plancher, à un bras de distance d'un mur
- deux carrés de mousse fixés solidement au plancher et placés à un bras de distance d'un mur
- objets à enjamber dont au moins un de même couleur que le plancher (ex.: sacs de plastique)
- un obstacle haut (ex.: deux boîtes de papiers mouchoirs placés sur le côté, espacés d'un pied et reliés par une bande de ruban collant)



2.1 marchez en tandem (un pied devant l'autre) sur la ligne noire

2.2 faites des pas de côté sur la ligne

2.3 enjambez les objets

2.4 marchez sur les coussins

2.5 marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur

➤ lorsqu'ils enjambent les objets, rappelez aux participants de bien soulever la seconde jambe

➤ supervisez **étroitement** les participants

Pause :

Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs**Durée : 15 minutes**

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenir à la position de départ en trois temps.*
- *Alternez les jambes entre chaque série.*
- *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
- *Augmentez les résistances pour les participants qui le peuvent.*

➤ Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise, les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- mouvement: pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et relevez-vous lentement

➤ gardez le dos droit

➤ Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le devant de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

4. Assouplissements**Durée : 10 minutes**

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur la chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

- *gardez le dos droit*
- *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

- *évitez de fléchir le dos*
- *regardez droit devant vous*

- **Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville**
- **Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il amène sa cuisse vers l'arrière**
- **L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière**

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

➤ *les talons restent au sol*

➤ *regardez droit devant vous*

➤ **Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds**

Terminez toutes les rencontres par une minute de respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 6

Éléments de renforcement

- Pendant les exercices, lors des activités, photographiez les participants qui le désirent.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un bottin par participant
- Ensemble de pastilles de couleur
- Ruban collant noir
- 2 boîtes de papiers mouchoirs
- 2 coussins de mousse
- Sacs de plastique
- Un appareil photo

1. Échauffement et proprioception

Durée : 10 minutes

- Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.
- Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.
- Demandez aux participants de faire des respirations profondes.
- Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.
- Exécutez le mouvement lentement

Position de base

- debout derrière la chaise
- un pied sur le bottin placé en face du participant

1.1 Rotation droite-gauche de la tête

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête (Illustration 1)

- revenez à la position neutre
- évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)

1.4 Rotation du bras

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

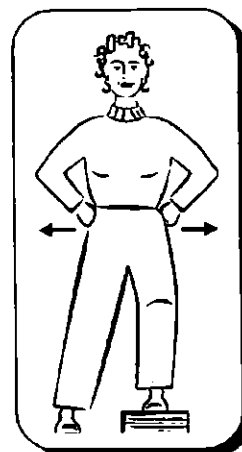
1.5 Transfert de poids latéral (Illustration 15)

- faites des transferts de poids gauche/droite en maintenant le pied sur le bottin
- refaites en mettant les mains sur la tête
- refaites en fermant les yeux

1.6 Roulez une balle «hérisson» sur le bottin (Illustration 14)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

Illustration 15



Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenir la chaise des deux mains

Illustration 16**1.7 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)**

- faites lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.8 Plissez le foulard (Illustration 11)

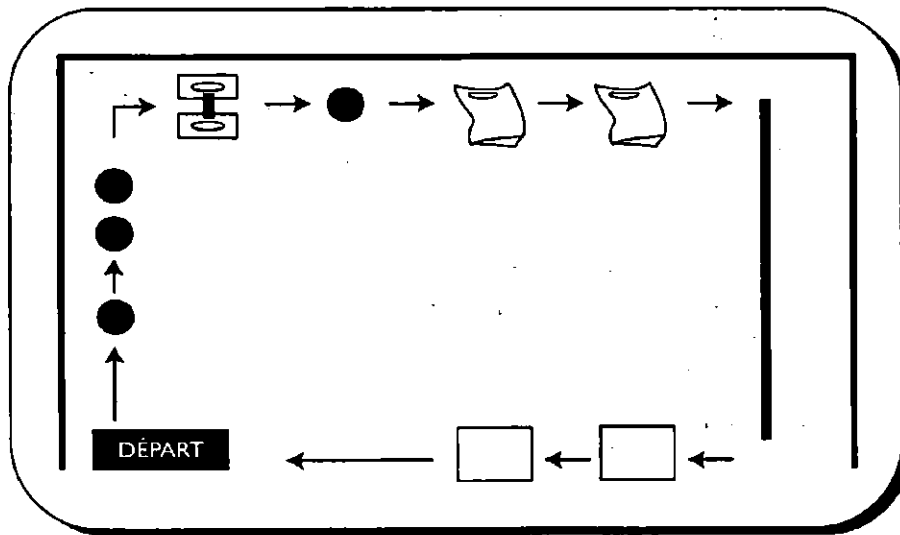
- plissez un foulard sur le sol avec les orteils des deux pieds
- changez de pied

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Marche à obstacles :**

➤ Demandez aux participants de marcher lentement sur un parcours à obstacles:

Circuit 2

- des pastilles de couleur espacées de façon différente
- une ligne noire longue de 8 pas, tracée sur le plancher, à un bras de distance d'un mur
- deux carrés de mousse fixés solidement au plancher et placés à un bras de distance d'un mur
- objets à enjamber dont au moins un de même couleur que le plancher (ex.: sacs de plastique)
- un obstacle haut (ex.: deux boîtes de papiers mouchoirs placés sur le côté, espacés d'un pied et reliés par une bande de ruban collant)



2.1 marchez en tandem (un pied devant l'autre) sur la ligne noire

2.2 faites des pas de côté sur la ligne

2.3 enjambez les objets

2.4 marchez sur les coussins

2.5 marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur

➤ lorsqu'ils enjambent les objets, rappelez aux participants de bien soulever la seconde jambe.

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs**Durée : 15 minutes**

- *Augmentez les résistances pour les participants qui le peuvent.*
- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
- *Alternez les jambes entre chaque série.*
- *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*

➤ Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- mouvement: pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et relevez-vous lentement

➤ gardez le dos droit

➤ Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement : placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

4. Assouplissements**Durée : 10 minutes**

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur la chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement : tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

- *gardez le dos droit*
- *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

- *évitez la flexion du tronc*
- *regardez droit devant vous*

- **Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville.**
- **Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il amène sa cuisse vers l'arrière.**
- **L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière.**

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

➤ *les talons restent au sol*

➤ *regardez droit devant vous*

➤ *Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.*

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 7

Éléments de renforcement

- Augmentez la résistance pour les exercices de renforcement, félicitez les participants de ces améliorations.
- Annoncez qu'il y aura remise des photos la semaine prochaine.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un bottin par participant
- Plusieurs ballons (on peut utiliser les balles « hérissons »)

1. Échauffement et proprioception

Durée : 10 minutes

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- un pied sur le bottin
- alterner le pied

1.1 Rotation droite-gauche de la tête, les yeux fermés

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête, les yeux fermés

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête, les yeux fermés

1.4 Rotation du bras

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

1.5 Transfert de poids antéro-postérieur (Illustration 13)

- faites des transferts de poids avant/arrière en maintenant le pied sur le bottin
- refaites en mettant les mains sur la tête
- refaites en fermant les yeux

1.5 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 14)

- roulez la balle sur le bottin, des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

Position de base

- debout sur le bottin, les talons dans le vide
- tenir la chaise des deux mains

1.7 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)

- faites lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

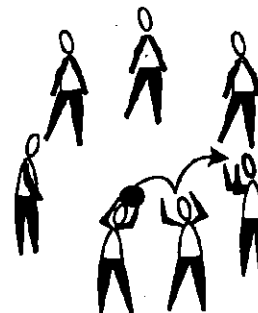
- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.8 Plissez le foulard (Illustration 11)

- plissez un foulard sur le sol avec les orteils des deux pieds
- changez de pied

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Position**

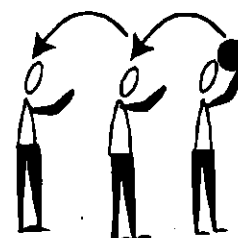
- formez un cercle fermé
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.1 Passez la balle de côté**

- tenez la balle au-dessus de la tête, avec ses deux mains
- la passer au voisin avec une flexion latérale du tronc. Le voisin va chercher la balle avec ses deux mains au-dessus de la tête et avec une flexion latérale du tronc

Position

- formez une ou deux rangées
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.2 Passez la balle à l'arrière**

- passez la balle au voisin derrière, par-dessus la tête, en utilisant les deux mains
- le voisin s'étire vers l'avant et l'attrape avec ses deux mains au-dessus de la tête.

Position

- par deux et dos à dos
- les participants coincent un ballon entre eux

**2.3 Le sandwich**

- traversez la pièce en faisant des pas de côté
- traversez la pièce de façon à ce qu'un participant avance et l'autre recule

- Les participants qui sont instable, devraient réaliser les activités près d'un mur
- Ces activités se font plus facilement avec un gros ballon
- Une bonne communication des partenaires

Pause :

Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs**Durée : 15 minutes**

- *Stimulez les participants à augmenter les résistances (notez les progrès sur la grille d'évolution).*
 - *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7 consécutives
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire, redressez-vous lentement

- gardez le dos droit

- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement : placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 **Se coucher :** *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ **Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment**

4.2 **Se relever :** *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 **Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)**

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 **Étirement du bas du dos (Illustration 8)**

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

➤ évitez la flexion du tronc

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de la cheville

➤ Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière

➤ L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

➤ les talons restent au sol

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 8

Éléments de renforcement

- Remettez les photos aux participants.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un bottin par participant
- 3 billes par participant
- Un carré de mousse par participant
- Plusieurs ballons (facultatif)

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un carré de mousse
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les genoux légèrement fléchis

1.1 Rotation droite-gauche de la tête

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête (l'oreille vers l'épaule)**1.4 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction

Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenez la chaise des deux mains

1.5 Flexion et extension de la cheville sur le bottin (Illustration 16)

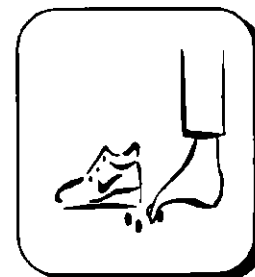
- faites lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied, les yeux fermés (Illustration 14)

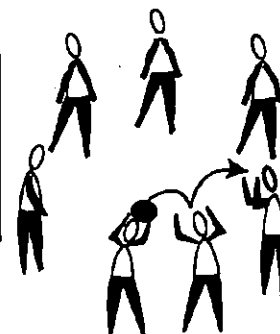
- roulez la balle sur le bottin,
- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

Illustration 17**1.7 Ramassez des billes** (Illustration 17)

- ramassez des billes avec les orteils pour les mettre dans un soulier
 - changez de pied
- Si les billes glissent trop sur le plancher, mettez-les sur un foulard ou une serviette.

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Position de base**

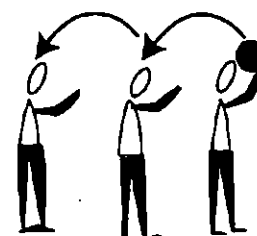
- formez un cercle fermé
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.1 Passez la balle de côté**

- tenez la balle au-dessus de la tête, des deux mains
- la passer au voisin avec une flexion latérale du tronc. Le voisin va chercher la balle avec ses deux mains au-dessus de la tête et avec une flexion latérale du tronc.

Position de base

- formez un ou deux rangs
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.2 Passez la balle à l'arrière**

- passez la balle au voisin derrière, par-dessus la tête, en utilisant les deux mains le voisin s'étire vers l'avant et l'attrape avec ses deux mains au-dessus de la tête.

Position de base

- par deux et dos à dos
- les participants coincent un ballon entre eux

**2.3 Le sandwich**

- traversez la pièce en faisant des pas de côté
- traversez la pièce de façon à ce qu'un participant avance et l'autre recule

- Les participants qui sont instable devraient réaliser les activités près d'un mur
- Ces activités se font plus facilement avec un gros ballon
- Une bonne communication du duo est primordiale

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Stimulez les participants à augmenter les résistances (notez les informations sur la grille d'évolution).*
 - *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout, tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7 consécutives
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire, redressez-vous lentement

- gardez le dos droit
- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol.

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
 - changez de jambe
- évitez de fléchir le dos
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville
- Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière
- L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne pas tourner le bassin
 - changez de jambe
- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.
Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 9

Éléments de renforcement

- Annoncez que cette semaine il y a augmentation de la résistance pour les exercices de renforcement
- Félicitez les participants de ces améliorations.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un bottin par participant
- 3 billes par participant
- Un carré de mousse par participant
- Plusieurs ballons (on peut utiliser les balles « hérissons »)

1. Échauffement et proprioception

Durée : 10 minutes

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un carré de mousse
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les genoux légèrement fléchis

1.1 Rotation droite-gauche de la tête (yeux fermés)

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête, les yeux fermés (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête, les yeux fermés

1.4 Rotation du bras

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenir la chaise des deux mains

1.5 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)

- faites le mouvement lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied, les yeux fermés (Illustration 14)

- roulez la balle sur le bottin
- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- changez de pied

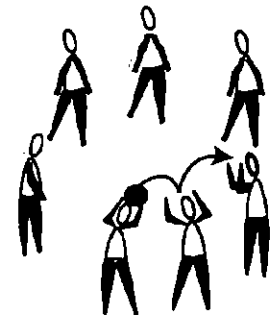
1.7 Ramassez des billes (Illustration 17)

- ramassez des billes avec les orteils pour les mettre dans un soulier
- changez de pied

➤ Si les billes glissent trop sur le plancher, placez-les sur un foulard ou une serviette.

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Position de base**

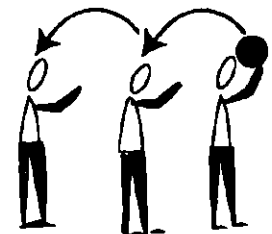
- former un cercle fermé
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.1 Passez la balle de côté**

- tenez la balle au-dessus de la tête, avec ses deux mains
- la passer au voisin avec une flexion latérale du tronc. Le voisin va chercher la balle avec ses deux mains au-dessus de la tête et avec une flexion latérale du tronc.

Position de base

- formez un ou deux rangs
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- les pieds restent collés au sol pendant l'activité

**2.2 Passez la balle à l'arrière**

- passez la balle au voisin derrière, par-dessus la tête, en utilisant les deux mains
- le voisin s'étire vers l'avant et l'attrape avec ses deux mains au-dessus de la tête.

Position de base

- par deux et dos à dos
- les participants coincent un ballon entre eux

**2.3 Le sandwich**

- traversez la pièce en faisant des pas de côté
- traversez la pièce de façon à ce qu'un participant avance et l'autre recule

- Les participants qui sont instables devraient réaliser les activités près d'un mur
- Ces activités se font plus facilement avec un gros ballon
- Une bonne communication du duo est primordiale

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
 - *Stimulez les participants à augmenter les résistances (notez les progrès sur la grille d'évolution).*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 2 X 7
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire, relevez lentement

- gardez le dos droit
- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur la chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
- changez de jambe

➤ évitez de fléchir le dos

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville

➤ Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière

➤ L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.5 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
- changez de jambe

➤ les talons restent au sol

➤ regardez droit devant vous

➤ Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 10

Éléments de renforcement

- Au choix de l'animateur.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un carré de mousse par participant
- 3 billes par participant
- Ruban collant noir
- Ensemble de pastilles de couleur

Si les cours se terminent à la semaine 10

Matériel d'évaluation

- Feuilles d'instruction pour l'évaluation de l'équilibre (page 22)
- Deux chronomètres (les mêmes qu'à l'évaluation du 1^{er} cours)
- Ruban d'électricien
- Une chaise sans bras d'environ 44,5 cm de haut et 38 cm d'assise (la même que celle utilisée lors de l'évaluation du 1^{er} cours)
- Crayons et gomme à effacer
- Fiche d'évaluation (utiliser une fiche vierge)
- Votre opinion sur les exercices

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un carré de mousse
- les pieds assez rapprochés
- les genoux légèrement fléchis

1.1 Rotation droite-gauche de la tête, les yeux fermés

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête, les yeux fermés (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête, les yeux fermés**1.4 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenez la chaise des deux mains

1.5 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)

- faites le mouvement lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied, les yeux fermés (Illustration 14)

- roulez la balle sur le bottin
- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- changez de pied

1.7 Ramassez des billes (Illustration 17)

- ramassez des billes avec les orteils pour les mettre dans un soulier
- changez de pied

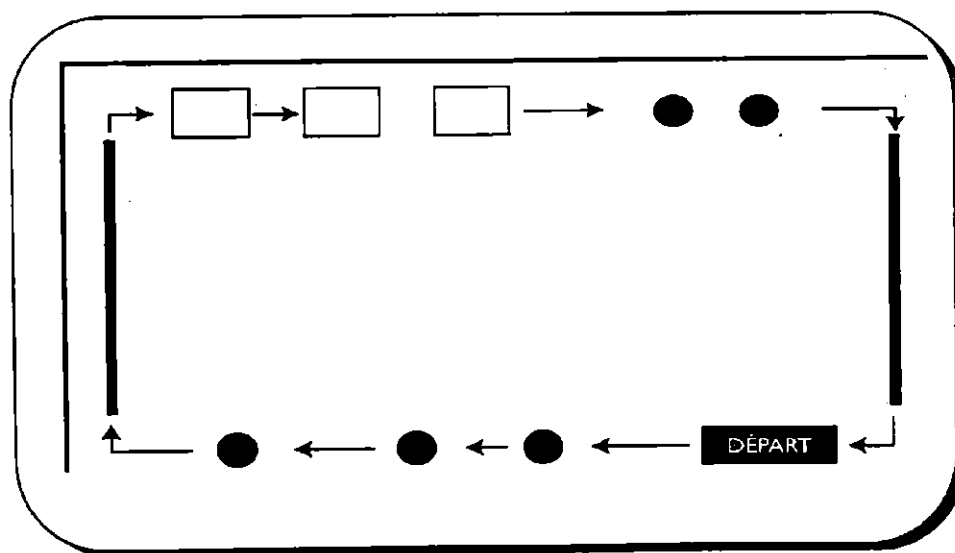
➤ Si les billes glissent trop sur le plancher, placez-les sur un foulard ou une serviette.

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes**

Marche sur parcours à obstacles :

Circuit 3

- collez deux lignes noires au sol, longues de 8 pas
- fixez solidement au sol plusieurs coussins de mousse
- disposez au sol des pastilles de couleur à intervalles irréguliers
- placez le circuit à un bras de distance du mur
- supervisez étroitement les participants



- 2.1** marchez en tandem sur la ligne noire de façon à ce que les orteils d'un pied touchent au talon de l'autre pied
 - 2.2** marchez sur des coussins de mousse
 - 2.3** marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur
 - 2.4** marchez en tandem, à reculons, sur la ligne noire
 - 2.5** faites des pas de côté sur les coussins de mousse et sur la ligne
- Pour augmenter le défi, modifiez la disposition des pastilles sur le sol (plus ou moins espacées)

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une minute

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
 - *Stimulez les participants à augmenter les résistances (notez les progrès sur la grille d'évolution).*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 3 X 7 consécutives
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire, redressez lentement

- gardez le dos droit

- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventré des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur la chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.4 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
 - changez de jambe
- évitez de fléchir le dos
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville.
- Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse sa cuisse vers l'arrière.
- L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière.

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.5 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
 - changez de jambe
- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 11

Éléments de renforcement

- Au choix de l'animateur.

Matériel

- Une balle «hérisson» par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un carré de mousse par participant
- 3 billes par participant
- Ruban collant noir
- Plusieurs lunettes de natation obstruées partiellement
- Ensemble de pastilles de couleur

1. Échauffement et proprioception

Durée : 10 minutes

- Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.
- Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.
- Demandez aux participants de faire des respirations profondes.
- Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.
- Exécutez le mouvement lentement.

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un carré de mousse
- les pieds presque collés
- les genoux légèrement fléchis

1.1 Rotation droite-gauche de la tête, les yeux fermés

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête, les yeux fermés (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête, les yeux fermés

1.4 Rotation du bras

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenez la chaise des deux mains

1.5 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)

- faites lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- faites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

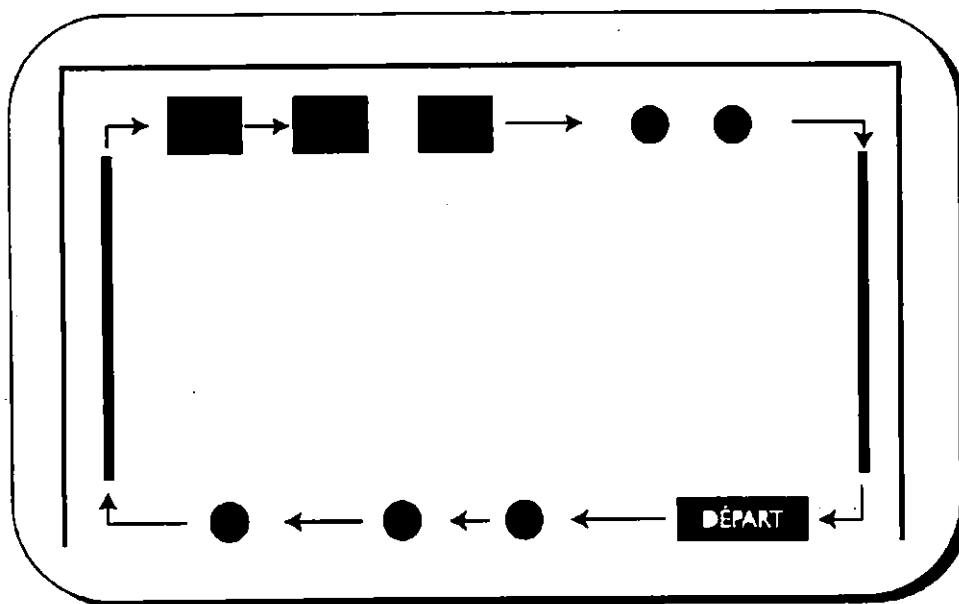
1.7 Ramassez des billes (Illustration 17)

- ramassez des billes avec les orteils pour les mettre dans un soulier
- changez de pied

➤ Si les billes glissent trop sur le plancher, mettez-les sur un foulard ou une serviette

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Marche en circuit :****Circuit 3**

- collez deux lignes noires au sol, longues de 8 pas
- fixez solidement au sol plusieurs coussins de mousse
- disposez au sol des pastilles de couleur à intervalles irréguliers
- placez le circuit à un bras de distance du mur
- supervisez étroitement les participants



- 2.1** marchez en tandem sur la ligne noire de façon à ce que les orteils d'un pied touchent au talon de l'autre pied
 - 2.2** marchez sur des coussins de mousse
 - 2.3** marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur
 - 2.4** marchez en tandem, à reculons, sur la ligne noire
 - 2.5** faites des pas de côté sur les coussins de mousse et sur la ligne
 - 2.6** essayez le même circuit en portant des lunettes de natation partiellement obstruées (un pairage des participants est suggéré)
- Pour augmenter le défi, modifiez la disposition des pastilles sur le sol (plus ou moins espacées)

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une

3. Renforcement des membres inférieurs

Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
 - *Stimulez les participants à augmenter les résistances (consigner les informations dans la grille d'évolution).*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- avec les jambes écartées à la largeur des épaules

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 3 X 7 consécutives
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire et redressez-vous lentement

- gardez le dos droit (ne pas aller trop bas)
- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, descendre lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
 - changez de jambe
- *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
 - changez de jambe
- *gardez le dos droit*
➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
 - changez de jambe
- évitez de fléchir le dos
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de sa cheville
- Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il pousse la cuisse vers l'arrière
- L'exercice peut aussi se faire assis en glissant sa jambe vers l'arrière

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
 - changez de jambe
- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Semaine 12

Éléments de renforcement

- Mesurez l'équilibre des participants au dernier cours.
- Félicitez les participants de leur participation et de leurs efforts tout au long du programme.
- Remettez leur un certificat de participation.

Matériel

- Une balle « hérisson » par participant
- Une chaise par participant
- Un foulard par participant
- Des tapis de sol
- Des poids pour la cheville
- Un carré de mousse par participant
- 3 billes par participant
- Ruban collant noir
- Plusieurs lunettes de natation obstruées partiellement
- Ensemble de pastilles de couleur
- Certificats de participation préalablement signés

Matériel d'évaluation (dernier cours)

- Feuilles d'instruction pour l'évaluation de l'équilibre (page 22)
- Deux chronomètres (les mêmes qu'à l'évaluation du 1^{er} cours)
- Ruban d'électricien
- Une chaise sans bras d'environ 44,5 cm de haut et 38 cm d'assise (la même que celle utilisée lors de l'évaluation du 1^{er} cours)
- Crayons et gomme à effacer
- Fiche d'évaluation (utiliser une fiche vierge)
- Votre opinion sur les exercices

1. Échauffement et proprioception**Durée : 10 minutes**

- *Placez-vous devant le demi-cercle formé par les participants.*
- *Chaque participant place tout le matériel nécessaire dans un sac sous sa chaise.*
- *Demandez aux participants de faire des respirations profondes.*
- *Effectuez l'exercice 4 fois de chaque côté.*
- *Exécutez le mouvement lentement.*

Position de base

- debout derrière la chaise
- pieds nus sur un carré de mousse
- les pieds rapprochés
- les genoux légèrement fléchis

1.1 Rotation droite-gauche de la tête, les yeux fermés

- faites un arrêt au centre

1.2 Flexion de la tête, les yeux fermés (Illustration 1)

- revenez à la position neutre

➤ évitez l'hyper-extension du cou

1.3 Flexion latérale de la tête, les yeux fermés**1.4 Rotation du bras**

- tenez le coude plié
- changez de direction
- changez de bras

Position de base

- debout sur le bottin
- les talons dans le vide
- tenez la chaise des deux mains

1.5 Flexion et extension des chevilles sur le bottin (Illustration 16)

- faites lentement, au maximum de l'amplitude
- tenez une balle coincée entre les talons pour éviter que les pieds tournent vers l'extérieur (éversion)

Position de base

- debout derrière la chaise
- enlevez les chaussures et les bas

1.6 Roulez une balle «hérisson» sous le pied (Illustration 4)

- roulez la balle des orteils jusqu'au tendon d'Achille
- refaites l'activité les yeux fermés
- changez de pied

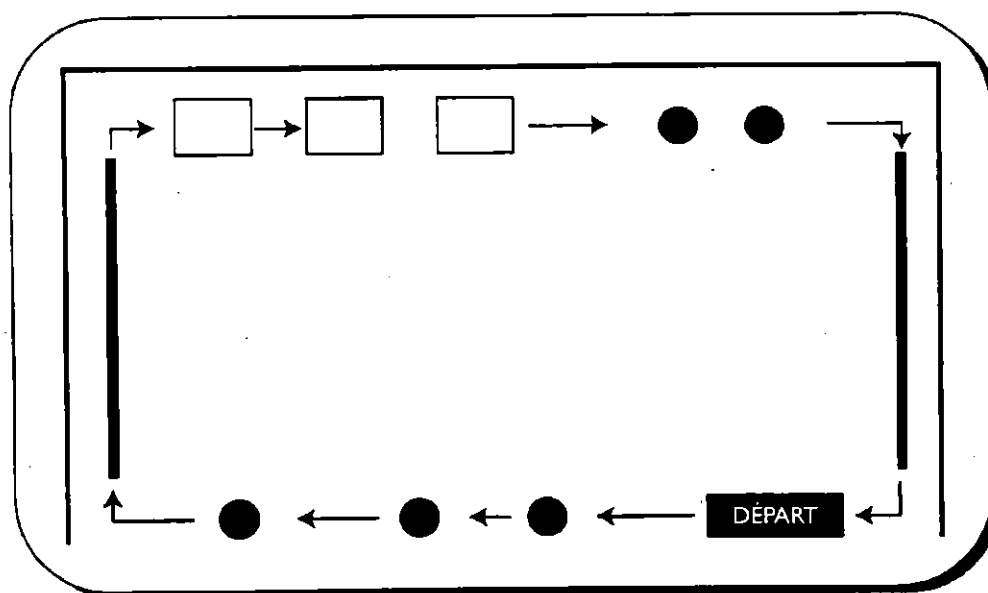
1.7 Ramassez des billes (Illustration 17)

- ramassez des billes avec les orteils pour les mettre dans un soulier
- changez de pied

➤ Si les billes glissent trop sur le plancher, placez-les sur un foulard ou une serviette.

2. Activités dynamiques**Durée : 10 minutes****Marche en circuit :****Circuit 4**

- collez deux lignes noires au sol, longues de 8 pas
- fixez solidement au sol plusieurs coussins de mousse
- disposez au sol des pastilles de couleur à intervalles irréguliers
- placez le circuit à un bras de distance du mur
- supervisez étroitement les participants



- 2.1** marchez en tandem sur la ligne noire de façon à ce que les orteils d'un pied touchent au talon de l'autre pied
 - 2.2** marchez sur des coussins de mousse
 - 2.3** marchez sur la pointe des pieds sur les pastilles de couleur
 - 2.4** marchez en tandem, à reculons, sur la ligne noire
 - 2.5** faites des pas de côté sur les coussins de mousse et sur la ligne
 - 2.6** essayez le même circuit en portant des lunettes de natation partiellement obstruées (un pairage des participants est suggéré)
- Pour augmenter le défi, modifiez la disposition des pastilles sur le sol (plus ou moins espacées)

Pause :
Invitez les participants à s'asseoir une

3. Renforcement des membres inférieurs Durée : 15 minutes

- *Tempo du mouvement : faites le mouvement en un temps, tenez la position pendant un temps, revenez à la position de départ en trois temps.*
 - *Alternez les jambes entre chaque série.*
 - *Laissez 30 secondes de repos entre chaque série.*
 - *Stimulez les participants à augmenter les résistances (notez les progrès dans la grille d'évolution).*
- Surveillez tout signe de fatigue des participants (essoufflement, rougeur, transpiration).

Position de base

- debout, le dos près du mur
- les mains sur le dossier de la chaise

3.1 Flexion latérale de la jambe (Illustration 12)

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est attaché à la cheville
- mouvement : levez la jambe de côté de façon à ce que le talon frôle le mur. Ne touchez pas le sol avec le pied avant d'avoir complété la série de 7
- changez de jambe

- évitez la rotation de la hanche (les deux pieds sont bien parallèles et pointent vers l'avant)
- évitez la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur)

Position de base

- les participants sont jumelés
- l'un est assis et l'autre est debout et tient le dossier de la chaise
- les jambes écartées à la largeur des épaules
- les participants alternent entre chaque série

3.2 Flexion-extension des membres inférieurs (Illustration 6)

- nombre de répétitions : 3 X 7 consécutives
- mouvement : pliez légèrement les genoux et les hanches comme si on allait s'asseoir sur une chaise imaginaire, relevez-vous lentement

- gardez le dos droit (ne pas aller trop bas)
- Si le participant a de la difficulté à comprendre le mouvement, placez une autre chaise derrière lui et demandez-lui de faire comme s'il voulait s'asseoir.

Position de base

- assis sur le bout de la chaise
- le talon sur le bottin
- le bout du pied dans le vide

3.3 Flexion de la cheville

- nombre de répétitions : 3 X 7
- résistance : le poids est sur le dessus du pied
- mouvement : tirez les orteils vers le haut, abaissez lentement
- changez de pied

- gardez le dos droit

4. Assouplissements

Durée : 10 minutes

- *Faites les mouvements une fois de chaque côté.*
- *Maintenez la position pendant 20 secondes.*
- *Expirez profondément.*

Transferts au sol :

4.1 Se coucher : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

➤ Les exercices 4.3 et 4.4 peuvent être faits au sol à ce moment

4.2 Se relever : *utilisez la méthode présentée à la première semaine.*

Position de base

- assis sur une chaise ou au sol
- une jambe tendue, le pied fléchi à 90°
- l'autre jambe un peu fléchie
- les mains sur la cuisse de la jambe fléchie

4.3 Étirement des muscles fessiers (Illustration 7)

- mouvement: rapprochez le ventre des cuisses en poussant les fesses vers l'extérieur
- changez de jambe

➤ *gardez le dos droit*

Position de base

- assis sur une chaise ou couché sur le dos
- une jambe légèrement fléchie
- les bras enlacent l'autre jambe

4.4 Étirement du bas du dos (Illustration 8)

- mouvement: tirez doucement la cuisse vers le ventre
- changez de pied

➤ *gardez le dos droit*

➤ *abaissez la jambe lentement*

Position de base

- debout à côté d'un mur
- une main appuyée au mur à la hauteur des épaules
- l'autre main tient la cheville derrière le corps

4.5 Étirement de la cuisse (Illustration 9)

- mouvement: la main droite tire lentement la cheville droite vers la fesse
 - changez de pied
- évitez de fléchir le dos
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne peut tenir sa cheville avec sa main, qu'il emploie un foulard autour de la cheville.
- Si le participant ne ressent pas d'étirement, qu'il amène la cuisse vers l'arrière.
- L'exercice peut aussi se faire assis en glissant la jambe vers l'arrière.

Position de base

- debout face au mur
- les mains sur le mur à la hauteur des épaules
- un pied devant l'autre (10-12 pouces de distance)
- les pieds écartés à la largeur des épaules
- le genou de la jambe avant est fléchi

4.6 Étirement du mollet (Illustration 10)

- mouvement: amenez lentement le bassin vers l'avant en mettant du poids sur la jambe avant, ne tournez pas le bassin
 - changez de jambe
- les talons restent au sol
- regardez droit devant vous
- Si le participant ne ressent pas l'étirement, qu'il augmente l'écart entre ses deux pieds.

Terminez toutes les rencontres par une minute de
respiration abdominale, assis sur la chaise.

Félicitez les participants pour leurs efforts!

Volet Tai chi

Auteurs

- ◆ Francine Trickey
- ◆ Louise Gagnon

Collaborateurs

- ◆ Bernard Voyer
- ◆ Elliott Kravitz
- ◆ Marie-Chantal Fournel
- ◆ Manon Parisien
- ◆ Thai Ton Truong

Introduction

Le tai chi est un art martial chinois très ancien. Les adeptes du tai chi et, récemment, des chercheurs en santé en ont souligné les bienfaits pour l'équilibre (Wolf et al., 1993a; Hain, 1993). Une importante étude américaine (Province et al., 1995) attribue au tai chi la diminution des chutes chez les aînés.

Dans ce guide, nous proposons deux options pour la mise sur pied du volet tai chi :

- 1) soit de recruter une personne expérimentée pour l'enseignement du tai chi auprès des aînés (n'importe quelle forme de tai chi) et de lui demander d'enseigner les dix mouvements choisis par l'équipe de Wolf et illustrés plus loin;
- 2) soit de faire appel à la Société de tai chi taoïste du Canada; celle-ci propose les dix-sept premiers mouvements de l'enchaînement du tai chi taoïste.

Les deux protocoles ont fait l'objet d'une expérimentation auprès d'aînés, le premier dans le cadre du prétest du programme expérimental et le second dans le cadre de l'étude.

Objectif

Le tai chi serait un moyen de conserver, voire de retrouver la santé¹. Ses effets seraient bénéfiques au bien-être physique, mental et spirituel. Dans le cadre du présent programme, l'intégration du volet tai chi vise l'amélioration de l'équilibre des aînés.

Plusieurs des objectifs physiologiques des formes différentes de tai chi se rejoignent. Les mouvements de tai chi chuan utilisés par Wolf de même que le protocole de tai chi taoïste sont présentés dans le présent guide.

Animation

- Il est préférable de faire appel à un instructeur de tai chi expérimenté dans l'animation auprès d'aînés.
- L'instructeur doit faire des pauses ou encourager les aînés à s'asseoir au besoin.
- Un co-animateur est nécessaire pour assurer la sécurité et pour aider à corriger les mouvements.

¹ La Société de tai chi taoïste du Canada (1992). *L'art du tai chi taoïste : pour développer son corps et son esprit*. 2^e édition.

Recommandations

- Prévoyez une séance d'information préliminaire ou utilisez une partie du premier cours pour préparer les participants aux bienfaits et aux exigences du tai chi. Cette séance permet de plus aux instructeurs de prendre connaissance du niveau de fonctionnement général des participants.

- Utilisez une salle avec miroirs mur à mur si possible, pour faciliter l'apprentissage et l'autocorrection des mouvements.

Prévoyez une chaise par participant; elle servira à l'occasion d'appui et permettra aux participants de s'asseoir au besoin.

- Utilisez une salle avec des barres d'exercices aux murs; elles sont un atout précieux.
- Invitez les personnes ayant le plus de difficulté avec leur équilibre à se placer près des murs ou à prendre appui si nécessaire sur la chaise ou sur les barres murales.
- Les participants devraient porter des souliers souples non glissants.

➤ Éviter le port des souliers rigides ou avec talon.

➤ Éviter d'être pieds nus.

Protocole 1

Les mouvements de la séquence sont ceux sélectionnés par l'équipe de Wolf². Ces mouvements ont été choisis parmi les 108 mouvements de tai chi chuan, pour leur potentiel d'améliorer l'équilibre.

Les exercices de fondation (échauffement) et la séquence proposée des dix mouvements de Wolf ont été suggérés par des instructeurs de tai chi expérimentés. Un document vidéo montrant une session complète peut être consulté au besoin à la Direction de la santé publique de Montréal-Centre. La rencontre proposée est d'une durée d'une heure, une fois par semaine durant douze semaines.

Des instructeurs tai chi expérimentés sont en mesure d'établir une séquence à partir de la description sommaire ci-inclus. Les tarifs d'animation varient d'un instructeur à l'autre.

Exercices de fondation

Durée : 10 minutes

1. Rotation des avant-bras
2. Rotation en pédalant les avant-bras
3. Tourner le tronc, un bras devant, l'autre derrière
4. Étirer les bras
5. Pousser vers le plafond

² Tiré de : Wolf SL, Coogler CE, Green RC, Xu T. (1993). Novel interventions to prevent falls in the elderly. In Perry HM III, Morely JE, Coe RM (eds.) *Aging and Musculoskeletal Disorders*. New York : Springer p. 178-196.

Enchaînement

Durée : 50 minutes

Semaine 1 à 10 : • exercices de fondation 1 à 5

Semaine 1 : • forme 1

Semaine 2 : • formes 1 à 3

Semaine 3 : • formes 1 à 4

Semaine 4 : • formes 1 à 4

Semaine 5 : • formes 1 à 5

Semaine 6 : • formes 1 à 5

Semaine 7 : • formes 1 à 6

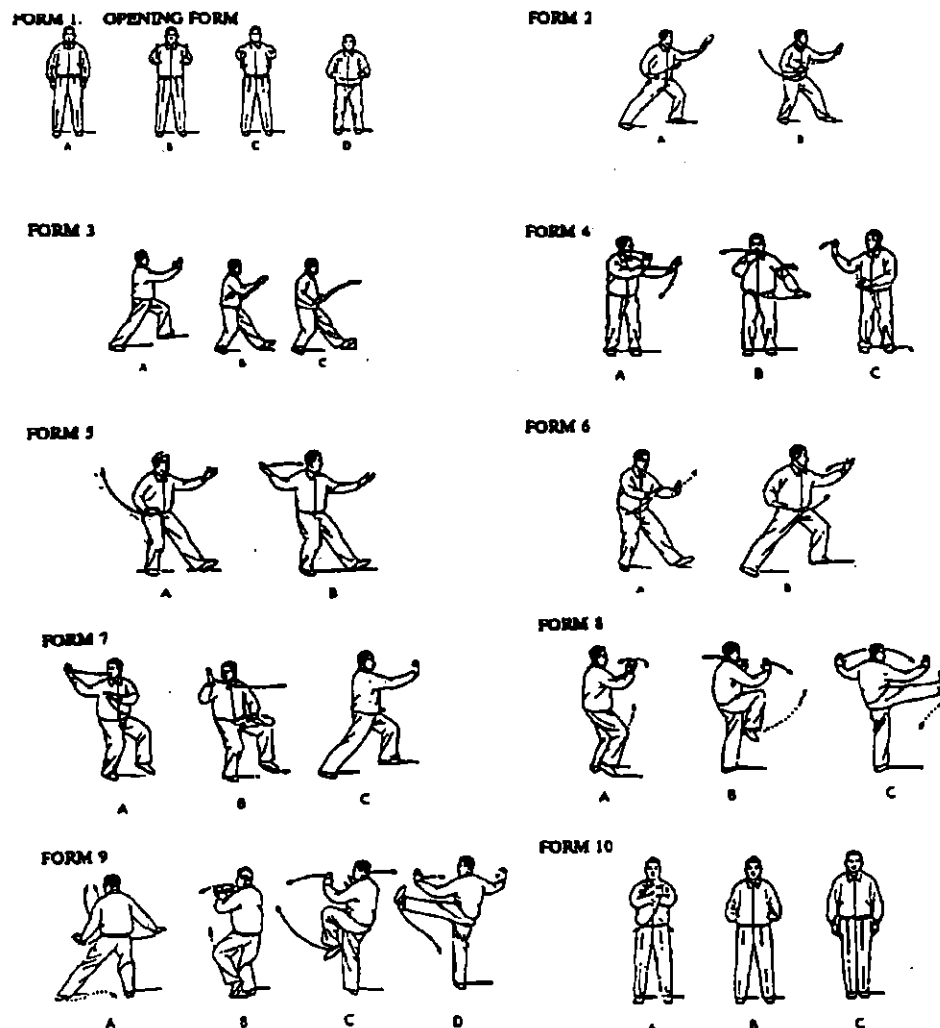
Semaine 8 : • formes 1 à 7

Semaine 9 : • formes 1 à 9

Semaine 10 : • formes 1 à 10

Semaine 11 : • formes 1 à 10

Semaine 12 : • formes 1 à 10

Figure 1 - Les dix mouvements de tai chi³

³ Tiré de : Wolf SL, Coogler CE, Green RC, Xu T. (1993). Novel interventions to prevent falls in the elderly. In Perry HM III, Morely JE, Coe RM (eds.). Aging and Musculoskeletal Disorders. New-York : Springer p 178-196, et publié avec la permission de Springer Publishing Cie Inc.

Protocole 2

Ce protocole est celui proposé par la Société de tai chi taoïste du Canada. La séquence d'apprentissage découle de l'expérimentation faite en 1996 dans le cadre du projet de recherche en prévention des chutes et menée en collaboration avec la Direction de la santé publique de Montréal-Centre.

La Société de tai chi taoïste du Canada forme ses propres instructeurs et leur offre la formation pour l'animation auprès d'ainés ou auprès de clientèles ayant des besoins spéciaux.

Pour savoir s'il existe des animateurs spécialisés dans votre secteur et pour connaître leur tarif, il suffit d'appeler : **La Société de tai chi taoïste du Canada, Siège régional de l'Est**

5271, rue St-Hubert

Montréal (Québec) H2J 2Y4

Téléphone : (514) 272-5606

Le protocole d'animation comprend :

- les exercices de fondation et les mouvements de Don Yu (figure 1) et de Tor Yu (figure 2) (Société de tai chi taoïste du Canada, 1995);
- les 17 premiers mouvements de l'enchaînement des 108 mouvements (Panter et Davis, 1990).

Une description sommaire du protocole est présentée ici. Le protocole complet est transmis aux instructeurs taoïstes chargés d'animation P.I.E.D.

Exercices de fondation

Durée : 10 minutes

- Les exercices de fondation doivent être insérés au début de chaque rencontre (cf. description des rencontres).
- Introduire les exercices de fondation au rythme de 1 ou 2 par semaine.
- Il est recommandé de les introduire dans l'ordre proposé.

➤ **Les exercices de fondation peuvent être exécutés en position assise.**

Les cinq exercices de fondation retenus par la Société sont :

- | | |
|--|--|
| 1. Rotation des avant-bras | 4. Étirer les bras (ne pas aller derrière) |
| 2. Rotation en pédalant les avant-bras | 5. Pousser vers le plafond |
| 3. Tourner le tronc, un bras devant, l'autre derrière (figure 3) | 6. Don Yu avec support |
| | 7. Tor Yu |

Enchaînement**Durée : 50 minutes**

Voici les séquences de mouvements et d'exercices proposées par la Société de tai chi taoïste du Canada.

- Le programme s'échelonne sur douze semaines à raison d'une fois par semaine.
- Il est important de démarrer lentement pour :
 - rassurer les participants,
 - les mettre en contact avec leur corps, le mouvement, les changements de poids d'un pied à l'autre et d'une partie du pied à l'autre.
- L'instructeur doit faire des pauses et encourager les aînés à s'asseoir au besoin.

Semaine 1 :

- exercices de fondation 1 et 2
- mouvements 1 et 2

Semaine 2 :

- exercices de fondation 1, 2 et 3
- révision et mouvement 3

Semaine 3 :

- exercices de fondation 1, 2 et 3
- révision et mouvement 4

Semaine 4 :

- exercices de fondation 1, 2, 3 et 4
- révision et mouvement 5

Semaine 5 :

- exercices de fondation 1, 2, 3, 4 et 5
- révision et mouvement 6

Semaine 6 :

- exercices de fondation 1 à 5
- révision et mouvements 7 et 8

Semaine 7 :

- exercices de fondation 1 à 6
- révision et mouvements 9, 10, 11 et 12

Semaine 8 :

- exercices de fondation 1 à 6
- révision et mouvements 13, 14 et 15

Semaine 9 :

- exercices de fondation 1 à 7
- révision et mouvements 16 et 17

Semaine 10 :

- exercices de fondation 1 à 7
- révision et mouvements 1 à 17

Semaine 11 :

- exercices de fondation 1 à 7
- révision et mouvements 1 à 17

Semaine 12 :

- exercices de fondation 1 à 7
- révision et mouvements 1 à 17

Les deux protocoles, celui de Wolf et celui de la Société de tai chi taoïste du Canada, ont été expérimentés auprès d'aînés; le premier à l'automne 1995 et le second à l'automne 1996. Les durées d'expérimentation ont été de huit et dix semaines respectivement. Dans les deux cas, le programme s'est avéré très dense et le rythme d'enseignement très rapide pour la clientèle visée par notre programme. Voilà pourquoi les séquences proposées dans ce guide s'échelonnent sur douze semaines. Pour la Société de tai chi taoïste du Canada, l'importance n'est pas de compléter la série mais de respecter le rythme d'apprentissage des participants et la séquence proposée.

Bibliographie

Hain, TC. (1993-1994). *Tai Chi for Balance Disorders*. Northwestern University, Chicago.

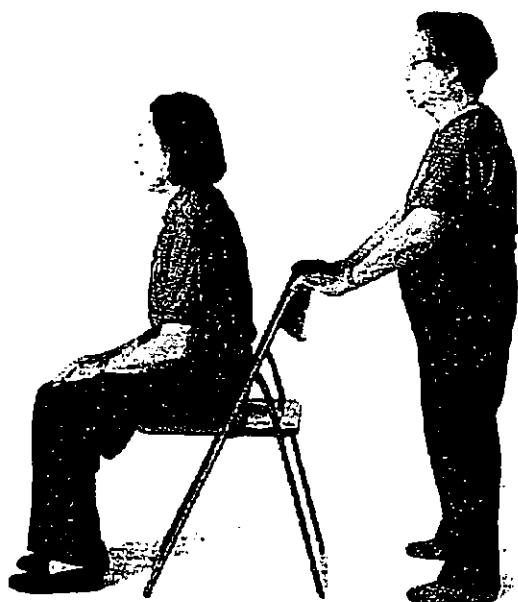
Province, MA; Hadley, EC; Hornbrook, MC; Lipsitz, LS; Miller, JP; Mulrow, CD; Ory, MG; Sattin, RW; Tinetti, ME; Wolf, SL; (1995). The FICSIT group. The effects of exercise on falls in elderly patients: A preplanned meta-analysis of the FICSIT trials. *JAMA*, 271:1341-1347.

Société de tai chi taoïste du Canada (1995). *Taoist Tai Chi for Seniors*.

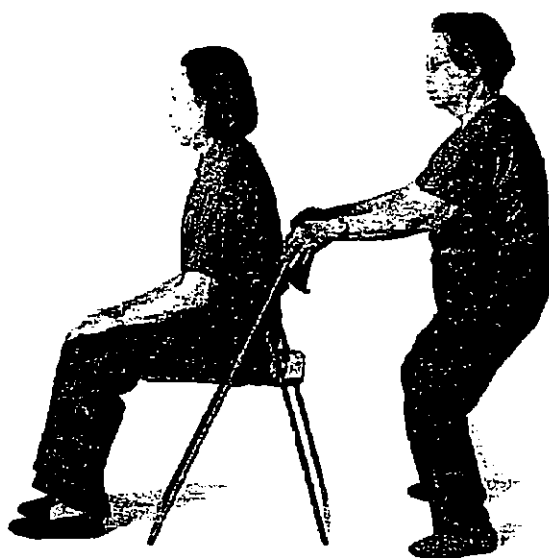
Panter, J et Davis, R; (1990). *L'art du tai chi taoïste : pour développer son corps et son esprit*. Société de tai chi taoïste du Canada (1995).

Wolf, SL; Coogler, CE; Green, RC; Xu, T. (1993a). Novel interventions to prevent falls in the elderly. In Perry HM III, Morely JE, Coe RM, eds. *Aging and Musculoskeletal Disorders*. New York: Springer p. 178-196.

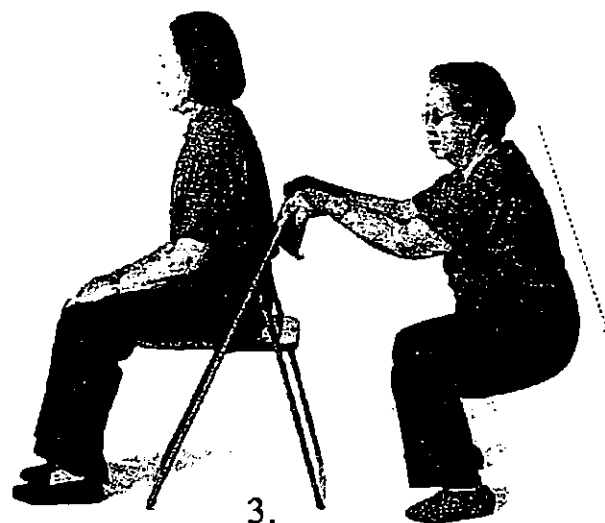
Wolf SL, Kutner NG, Green RC, McNeely E (1993b). The Atlanta FICSIT study: Two exercise interventions to reduce frailty in elders. *Journal of the American Geriatric Society*, 41:329-332.

Figure 1 - Mouvement 6 : Don Yu avec support⁴

1.

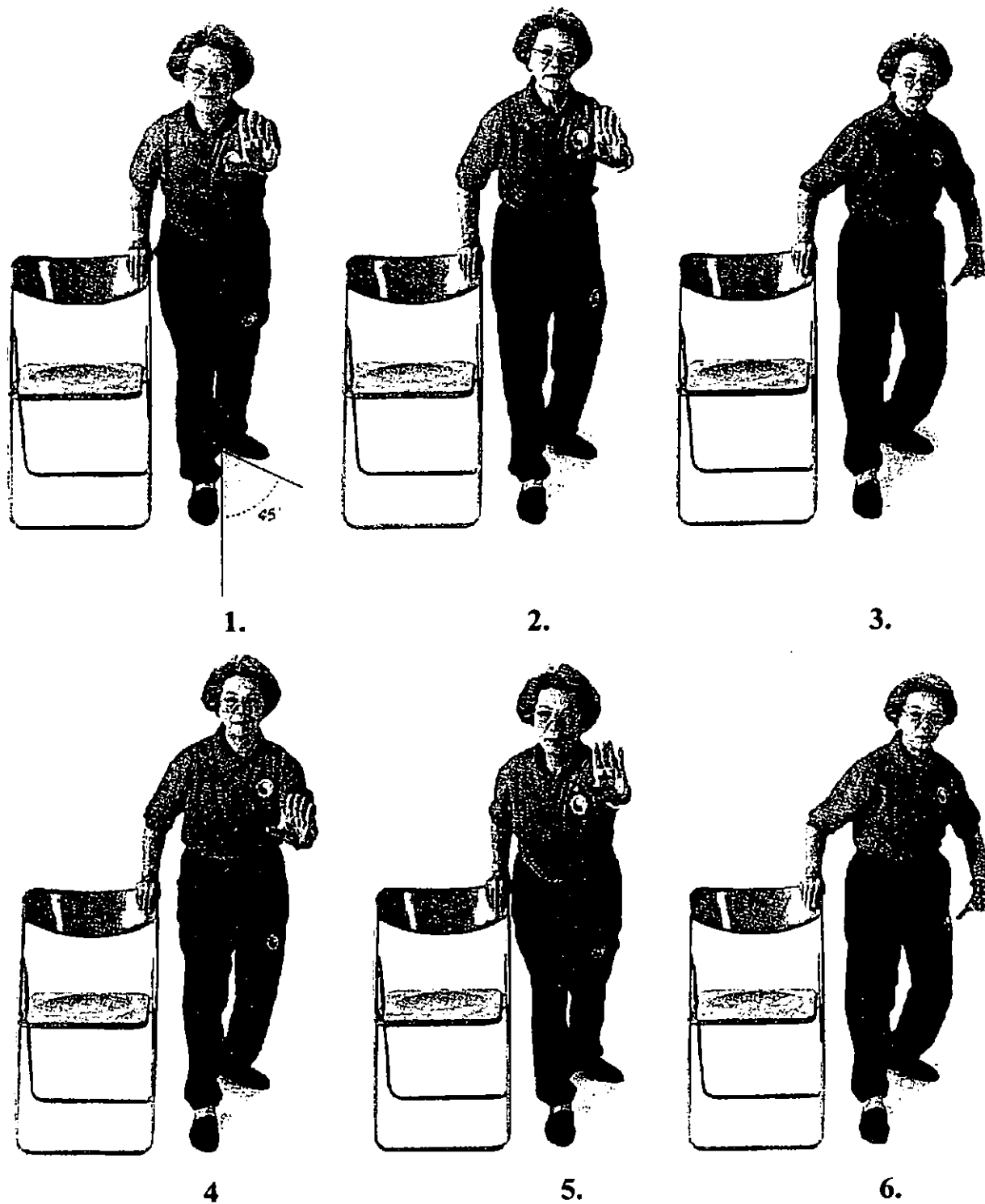


2.



3.

⁴ Tiré du manuel : *Taoist Tai Chi for Seniors*. Société de tai chi taoïste du Canada, pages 28-29 et reproduit avec la permission de la Société.

Figure 2 - Mouvement 7 : Tor Yu avec support⁵

⁵ Tiré du manuel : *Taoist Tai Chi for Seniors*. Société de tai chi taoïste du Canada, pages 36-37 et reproduit avec la permission de la Société.

Matériel de soutien à l'animation

- Journal de bord

Journal de bord

Semaine # _____ Date : _____

Nombre de participants : _____ Animateur : _____

Établissement : _____

Participants	Présents	Commentaires
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Commentaires et suggestions de l'animateur :

Remettre aux participants

- Votre opinion sur le tai chi

Votre opinion sur le tai chi

Pour chacune des questions, cochez votre degré de satisfaction :

	Satisfaction				Recommandations / Commentaires
	Très	Assez	Peu	Pas	
Fréquence du tai chi (__ fois /sem.)					
Durée des rencontres (__ minutes)					
Niveau de difficulté:					
• dans l'exécution des mouvements					
• la mémoire et la concentration requises					
• autre, spécifiez					
Qualité de l'animateur pour :					
• la clarté des ses consignes					
• le rythme d'apprentissage					
• le maintien de l'intérêt pour le tai chi					
• sa disponibilité à répondre aux questions ou à aider					
Le rôle du coanimateur, (s'il y a lieu)					

Commentaires :

Volet

Capsules d'information

Auteurs

- ♦ Francine Trickey
- ♦ Manon Parisien

Collaborateurs

- ♦ Nathalie Gagnon
- ♦ Francine Bouchard
- ♦ Marie-Josée Drouin
- ♦ Nicole Mouffe

Réviseurs

- ♦ Yvonne Robitaille
- ♦ Sophie Laforest
- ♦ Céline Gosselin

Introduction

associés aux comportements non sécuritaires. Le programme comporte six capsules de 30 minutes chacune. Chaque capsule peut être greffée à la fin d'une rencontre d'exercices. Les thèmes abordés dans les capsules visent à aider les participants à identifier et à modifier leur propre risque de chute. Les stratégies choisies découlent de théories de modification de comportement^{1, 2}. L'approche d'animation met l'accent sur les discussions de groupe.

Ce volet facilite le travail des ergothérapeutes qui animeront les capsules d'information. Pour chacune des capsules, le guide d'animation suggère des activités et des outils d'animation.

Objectifs

Le but des capsules d'information est d'amener les participants à modifier les risques propres à leur logement et à leur comportement. Pour ce faire, les capsules visent à :

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

Population cible

À l'origine, le programme P.I.E.D. a été mis à l'essai auprès d'une population d'ainés autonomes de 60 à 75 ans, vivant à domicile et ayant fait une chute au cours de la dernière année.

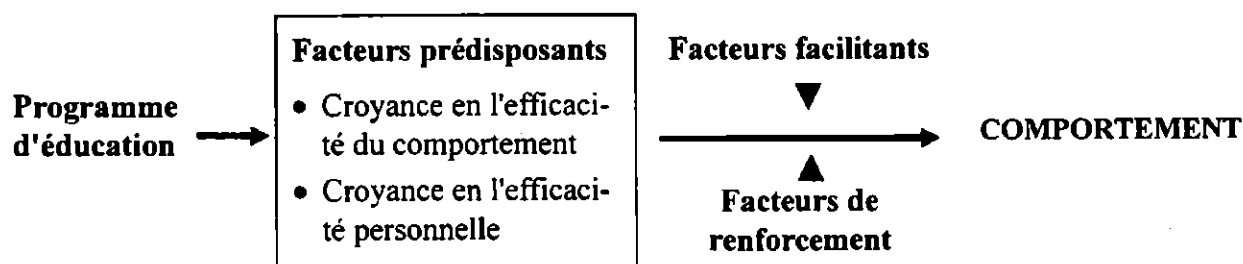
Cadre théorique du programme

Les programmes de prévention des chutes destinés aux aînés sont souvent axés uniquement sur l'information. Pourtant, plusieurs études ont démontré que les connaissances sont insuffisantes pour modifier les comportements à risques des individus.

¹ Green LW, Kreuter MW. *Health Promotion Planning. An Educational and Environmental Approach*. Mayfield Publishing Company. Palo Alto, California, 1991, 506 pages.

² Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*; 1977; 4:191-215.

La modification des risques de chute est d'autant plus difficile que les comportements sont inscrits dans les habitudes de longue date des aînés. Afin d'agir sur plusieurs facteurs qui influencent le comportement, le programme P.I.E.D. s'inspire de modèles théoriques. Des facteurs prédisposants (connaissances et croyances), des facteurs facilitants (démonstrations d'aides techniques, liste des ressources pour l'achat ou l'installation, possibilité d'acheter sur place du matériel, etc.) ainsi que des facteurs de renforcement (utilisation de l'expérience des autres participants, répétitions, etc.) font partie intégrante de l'approche proposée. Le tableau suivant résume les liens entre ces différents facteurs et les comportements.



Animation

L'animation des rencontres s'inspire d'un modèle andragogique³ ⁴. L'animateur utilise une approche créative basée sur l'expérience personnelle des participants. Pour ce faire, il est nécessaire d'établir un climat favorable aux échanges dynamiques entre les participants.

- **Porter une attention particulière aux participants qui présentent des déficits sensoriels tels qu'une surdité partielle ou des troubles de la vision.**

³ Baril, DP (1993). *Design pédagogique* (notes de cours non publiées). Montréal, Université de Montréal.

⁴ Bellefleur-Raymond, D. et Girard, M. (1991). *Programme Coup de main. Guide d'animation d'ateliers de soutien pour aidantes naturelles*. Départements de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal et du Centre hospitalier de Verdun.

Étapes du programme

Les capsules sont divisées en trois étapes principales :

1. Accueil

Les principales étapes de l'accueil sont :

- capter l'attention;
- rappeler le contenu de la dernière rencontre et faire un retour sur les lectures recommandées;
- présenter les objectifs et le plan de la rencontre.

2. Activités

Lors d'échanges semi-directifs, les participants interagissent entre eux et avec l'animatrice afin d'accroître leurs connaissances et modifier leurs croyances. L'animatrice démontre et fait expérimenter aux participants des équipements et de nouvelles façons d'exécuter certaines activités afin de réduire leur risque de chute. Elle fournit une liste de ressources dans le quartier pour acheter ou installer les équipements sécuritaires.

Lors des activités il est important de :

- maintenir l'attention (varier les stimuli, poser des questions);
- limiter l'information;
- favoriser les mises en situation (explication, histoire de cas, exemple, démonstration, pratique et correction...);
- centrer les discussions sur les objectifs;
- utiliser une approche interpellante et significative (questionner sur l'histoire personnelle et susciter la réflexion);
- répéter les éléments essentiels;
- utiliser le « modeling »;
- faire vivre des situations de réussite (mises en situation, renforcement des comportements positifs);
- susciter l'application, l'engagement;
- faciliter l'acquisition et l'installation des aides techniques.

3. Clôture

La clôture de la rencontre se fait en trois points :

- le résumé de la rencontre;
- le renforcement positif;
- l'annonce de la prochaine rencontre et les lectures recommandées.

Préparer les capsules

Le manuel de référence pour les participants est le guide du CLSC Drummond : « *Mieux vivre sans chute* », Guide d'aménagement sécuritaire conçu pour les aînés. Pour obtenir des copies du guide, l'animateur devra communiquer avec le CLSC Drummond. Un bon de commande est inclus dans la section Introduction du guide, à la page 16.

Chaque capsule de prévention nécessite environ 30 minutes de préparation. Quelques jours avant la rencontre, l'animateur devrait :

- lire le contenu de la capsule;
- adapter l'information et les activités à la population cible;
- préparer les acétates et les affiches nécessaires;
 - photocopier les feuilles à remettre aux participants,
 - se procurer les aides techniques recommandées (ou des photographies),
 - obtenir des informations sur le prix des aides techniques et sur leur disponibilité.

Souvent, les capsules peuvent être tenues dans le même local que celui utilisé pour le programme d'exercices. Toutefois, l'expérience a démontré qu'il est nécessaire que le lieu soit exempt de distraction ou de bruit. Afin de favoriser la discussion, il est recommandé d'organiser le local de telle sorte que l'animateur et les participants forment un cercle. Il peut être stimulant de laisser certaines affiches du programme sur les murs.

La capsule 4 (transferts à la baignoire) doit être planifiée plusieurs semaines à l'avance car elle nécessite un aménagement spécial afin de faire pratiquer les transferts à la baignoire. Les mises en situation sont importantes afin de maximiser l'impact du programme sur la modification des comportements. Si les locaux ne contiennent pas de salle de bains avec baignoire, il est probablement possible d'établir une entente avec un établissement du quartier afin d'animer cette capsule dans leurs locaux. Une autre option consiste à établir une entente avec un C.L.S.C. qui possède une baignoire portative. Des coûts de transport et de location peuvent être exigés.

Améliorer le programme

Il peut être utile, pour l'animateur et pour l'établissement qui parraine le programme, de documenter la réponse des participants aux capsules de prévention. À cet effet, il est suggéré de remplir quotidiennement le « Journal de bord » et d'utiliser le questionnaire d'appréciation des capsules par les participants à la fin du programme (Votre opinion sur les capsules).

En fin de programme, il serait très apprécié que les utilisateurs du guide d'animation fassent parvenir une copie du « Journal de bord » à la Direction de la santé publique de Montréal-Centre. Ainsi, les commentaires et les suggestions des animateurs contribueront à améliorer et à mettre à jour les informations contenues dans le programme lors des rééditions ultérieures.

Finalement, une grille d'auto-évaluation de l'animation est incluse dans la section « Matériel de soutien à l'animation » à la fin de cette section. Cette grille constitue un outil de réflexion pour l'animateur qui désire améliorer ses propres habiletés d'animation.

Bibliographie

- Baril, D.P. (1993). *Design pédagogique* (notes de cours non publiées), Montréal : Université de Montréal.
- B&W Communications. (1996). *The Safe Living Guide. A Guide to Home Safety for Older Adults* (version préliminaire), Santé Canada.
- Caillé, G. & Larivière, F. (1991). *Guide de l'intervenant en maintien à domicile*. Verdun : C.L.S.C. Verdun/ Côte-Saint-Paul.
- Champoux, N. & Latour, J. (1997). *Modules d'autoformation : Les chutes chez les personnes âgées*. Montréal. La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec.
- Cloutier, S. & Lefebvre, C. (1990). *Mieux vivre à domicile sans chute*. C.L.S.C. Drummond, Québec.
- Gagnon, D., Roy, G., Tremblay, G. et coll. (1995). *Guide de prévention des chutes en centre d'hébergement et de soins de longue durée*. Direction générale de la santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Maltais, D. & Trickey, F. (1989). *Maintenir l'autonomie des personnes âgées. Guide d'adaptation du domicile*. Société canadienne d'hypothèques et de logement.
- Martel, S. & De Sart, M. (1988). *Accès Cible*. Éditions Saint-Martin, Montréal, Québec.

- O'Loughlin, J. & Robitaille, Y. (1991). Les traumatismes dus aux chutes. Les chutes chez les personnes âgées. Dans Beaulne, G. *Les traumatismes au Québec : comprendre pour prévenir*. Québec : Les Publications du Québec.
- Pauls, J. (1996). Recommandations pour les escaliers, ouvrage non publié.
- Pynoos, J. & Cohen, E. (1992). *The Perfect Fit: Creative Ideas for a Safe and Livable Home*. American Association of Retired Persons.
- Raschko, B.B. (1982). *Housing Interiors for the Disabled and Elderly*. Van Nostrand Reinhold Company, New York.
- Société canadienne d'hypothèques et de logement. (1989). *Loger une population vieillissante. Guide et notes de conception* (troisième édition). Conseil consultatif national sur le troisième âge, Ottawa, Canada.
- Thibodeau, C. & Maltais, D. (1987). *Prévention des chutes à domicile pour les personnes âgées*. Département de santé communautaire, Hôpital général de Montréal.

Matériel de soutien à l'animation

- **Auto-évaluation**
- **Journal de bord**

Auto-évaluation de l'animateur

Capsule # _____ Date : _____

Animateur : _____

1. Dans les différentes parties de la capsule, avez-vous respecté les principes suivants:

Lors de l'introduction vous avez :	Oui	Non	N/A
• capté l'attention	☐	☐	☐
• rappelé la dernière rencontre	☐	☐	☐
• justifié l'importance du contenu des capsules	☐	☐	☐
• présenté les objectifs de la capsule	☐	☐	☐
• présenté le plan de la rencontre	☐	☐	☐

Lors des activités vous avez :	Oui	Non	N/A
• varié les stimuli (ton de la voix, éclairage...)	☐	☐	☐
• posé des questions interpellantes	☐	☐	☐
• limité la quantité d'information transmise	☐	☐	☐
• favorisé les mises en situation	☐	☐	☐
• centré les discussions sur les objectifs	☐	☐	☐
• questionné sur l'histoire personnelle des participants	☐	☐	☐
• suscité la réflexion	☐	☐	☐
• répété les éléments essentiels	☐	☐	☐
• utilisé des participants en exemple (« modeling »)	☐	☐	☐
• fait du renforcement positif	☐	☐	☐
• suscité l'engagement des participants	☐	☐	☐
• facilité l'acquisition d'aides techniques	☐	☐	☐

Lors de la clôture vous avez :	Oui	Non	N/A
• résumé la rencontre	☐	☐	☐
• remercié les participants	☐	☐	☐
• annoncé le thème de la prochaine rencontre	☐	☐	☐
• favorisé l'actualisation des acquis	☐	☐	☐

2. Quels sont les points forts et les points à améliorer dans votre animation ?

Points forts : 1. _____
 2. _____
 3. _____

Points à améliorer: 1. _____
 2. _____

Journal de bord

Capsule # _____ Date : _____

Nombre de participants : _____ Animateur : _____

Établissement : _____

Participants	Présents
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	

Commentaires et suggestions de l'animateur :

Capsule 1

Accueil

Les facteurs de risque de chutes

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure de :

1. nommer au moins un facteur de risque de chutes dans chacune des catégories de risques (personnels, environnementaux et comportementaux);
2. utiliser le guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* » pour évaluer les risques environnementaux présents dans son propre domicile.

Matériel requis

- Quelques feuilles d'une tablette grand format ou de grands cartons.
- Au moins deux gros crayons feutres de couleur foncée (noir, bleu, vert).
- Une copie par participant du « *Calendrier des rencontres** ».
- Une copie par participant de la feuille « *Les risques de chute** ».
- Un exemplaire par participant du guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* ».
- Affiche « *Faites un pied de nez aux chutes** »
- Une chemise pour chaque participant afin qu'il conserve les documents distribués.

*Ces documents se retrouvent à la section : Matériel de soutien à l'animation - Capsule 1

1. Accueil

Durée : 10 minutes

À la première rencontre, l'animateur :

- *souhaite la bienvenue aux participants;*
- *se présente et définit brièvement son rôle d'ergothérapeute;*
- *demande aux participants de se présenter;*
- *explique les objectifs des capsules de prévention et insiste sur la complémentarité des capsules avec un programme d'exercices pour prévenir les chutes;*
- *explique le déroulement général des rencontres (remet le « Calendrier des rencontres », page 12);*
- *annonce les thèmes de la présente rencontre.*

2. Activités

Durée : 15 minutes

2.1 Information

L'animateur explique que les chutes sont fréquentes : chaque année, près du tiers des personnes de 60 ans et plus font au moins une chute.

2.2 Échange en groupe

L'animateur invite les participants à raconter leur histoire personnelle au sujet des chutes, ou celle de gens qu'ils connaissent. L'animateur utilise ces histoires de chutes pour explorer les croyances des participants telles :

- la perception de vulnérabilité personnelle : « *Pensez-vous que ça pourrait vous arriver ?* »;
- la perception de la gravité des conséquences : « *Cette chute aurait-elle pu avoir des conséquences graves ?* »;
- l'animateur peut renchérir sur les réponses des participants et discuter des conséquences possibles des chutes : blessures, peur de tomber, désengagement dans certaines activités (ex. : sorties), diminution de l'autonomie, dépression, etc.;
- les causes perçues des chutes : « *Selon vous, qu'est-ce qui a causé cette chute ?* »;
- pour chacun des témoignages, l'animateur inscrit les causes sur un tableau en les regroupant selon les trois catégories de facteurs de risque, sans toutefois indiquer le nom des catégories (voir « *Les risques de chute* ». À la fin de la discussion, l'animateur complètera ce tableau et y indiquera le nom des catégories (risques personnels, dangers de l'environnement et comportements risqués). Ce tableau peut être conservé pour les semaines qui viennent et une copie peut être remise à chaque participant;
- la perception de la prévention des chutes : « *Est-ce que cette chute aurait pu être évitée ?* »;

- l'animateur sonde les croyances au regard des causes de chutes. Les chutes sont-elles perçues comme des accidents incontournables ? Cette discussion a donc pour but de faire prendre conscience aux participants que les chutes ne sont pas vraiment des événements fortuits. En effet, si l'on peut identifier des causes de chutes, c'est qu'il est possible d'en prévenir certaines, en changeant nos comportements risqués, en modifiant notre environnement et en maintenant nos capacités physiques.

➤ L'affiche « Faites un pied de nez aux chutes » peut être installée de façon permanente dans le local.



Aide-mémoire pour l'animateur : « Quelques informations à propos des chutes ».

2.3 Distribution du guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

L'animateur distribue le guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* » (Cloutier & Lefebvre, 1990). Il demande aux participants d'inscrire leur nom sur le guide. Ce guide aide à identifier les risques de chute présents dans chacune des pièces de leur domicile. L'animateur montre la liste de vérification à la fin du guide et invite les participants à la compléter en observant leur domicile.

3. Clôture

Durée : 5 minutes

3.1 Résumé de la rencontre

L'animateur distribue la feuille : « Les risques de chute ». Il insiste sur les points importants de la rencontre :

- les chutes sont fréquentes;
- elles peuvent avoir des conséquences graves;
- il y a plusieurs causes aux chutes;
- pour prévenir les chutes, il faut améliorer son équilibre, modifier certains comportements et adapter son domicile.

3.2 Annonce de la prochaine rencontre

La prochaine capsule portera sur les façons d'éviter de tomber lorsqu'on se déplace à l'extérieur. On verra aussi comment rendre sécuritaires les escaliers de notre domicile. L'animateur demande aux participants de prendre quelques minutes pour observer, avant la prochaine rencontre, leur entrée extérieure et leurs escaliers. Ils peuvent utiliser la grille d'observation qui se trouve dans leur guide : « *Mieux vivre à domicile sans chute* ».

3.3 Renforcement

L'animateur remercie les aînés pour leur participation.

Matériel de soutien à l'animation

- **Quelques informations à propos des chutes**
- **Affiche : « Faites un pied de nez aux chutes »**

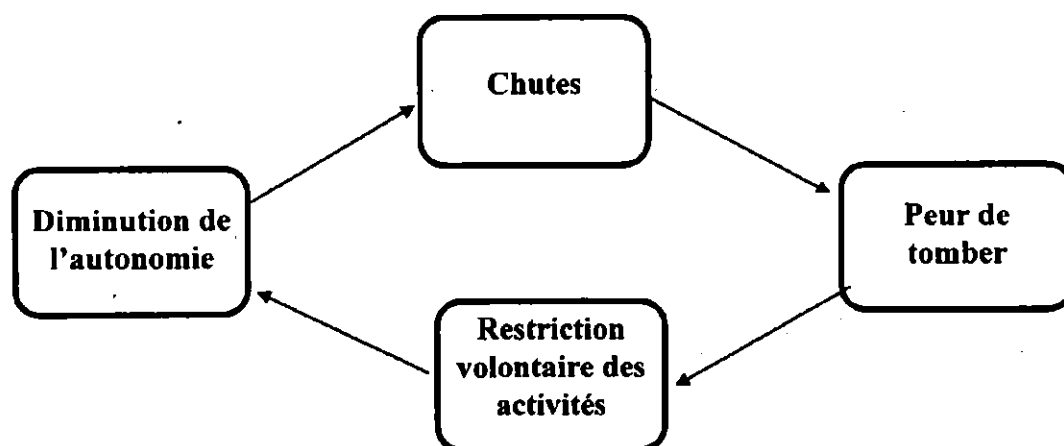
Quelques informations à propos des chutes chez les aînés vivant à domicile⁵

Ampleur du problème

- Chaque année, 1/3 des aînés sont victimes d'une chute.
- Huit à 17 % des aînés sont victimes de chutes fréquentes.
- Les femmes tombent plus que les hommes.
- Seulement 7 % des chutes sont signalées à un médecin.

Conséquences des chutes

- Trois à 13 % des chutes provoquent des blessures graves (fractures, entorses, coupures).
- Un à 3 % des chutes provoquent une fracture de la hanche.
- 95 % des blessures rapportées chez les aînés sont consécutives à une chute.
- Selon les données de 1987 au Québec, lorsqu'ils sont hospitalisés en raison d'une chute, les aînés restent environ 34 jours à l'hôpital.
- En 1987 au Québec, les chutes ont causé 294 décès chez les personnes de plus de 65 ans.
- Les chutes ont souvent des conséquences psychologiques :



⁵ O'Loughlin J. & Robitaille Y. (1991). Les traumatismes dus aux chutes : Les chutes chez les personnes âgées. Dans Beaulne G. *Les traumatismes au Québec : comprendre pour prévenir*. Québec: Les Publications du Québec.



Faites un pied de nez aux chutes

- ✱ **Identifiez les dangers dans votre environnement.**
- ✱ **Identifiez vos comportements risqués.**
- ✱ **Faites des exercices pour améliorer votre équilibre.**

→ Agissez ! !

Remettre aux participants

- **Calendrier des capsules d'information**
- **Les risques de chute**

Calendrier des capsules d'information

Lieu : _____

Heure : _____

Capsule # 1 :

Date : _____

Sujet : Les causes des chutes.

Capsule # 2 :

Date : _____

Sujets :

1) L'extérieur du domicile

2) Les escaliers

Suggestion de lecture :

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Pages : _____

Capsule # 3 :

Date : _____

Sujets :

1) La chambre

2) Le salon.

Suggestion de lecture

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Pages : _____

Capsule # 4 :

Date : _____

Sujet :

La salle de bains

Suggestion de lecture :

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Pages : _____

Capsule # 5 :

Date : _____

Sujets :

1) La cuisine

2) Les chaussures

Suggestion de lecture :

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Pages : _____

Capsule # 6 :

Date : _____

Sujets :

1) La salle de lavage

2) Les aires de circulation

3) Résumé.

Suggestion de lecture :

Guide « Mieux vivre à domicile sans chute »

Pages : _____

Les risques de chute

A. Les risques personnels

Vous risquez de tomber si vous possédez plusieurs de ces caractéristiques :

- vous êtes âgé de plus de 80 ans
- vous êtes déjà tombé au moins une fois
- vos jambes sont faibles
- votre équilibre est diminué
- la force de vos mains est diminuée
- vous avez de la difficulté à vous relever d'une chaise
- votre mobilité est réduite
- vous avez des problèmes de vision
- vous prenez des tranquillisants ou des somnifères
- chaque jour, vous prenez 4 médicaments différents ou plus

B. Les dangers dans l'environnement

Vous risquez de tomber s'il y a dans votre environnement :

- des obstacles sur le sol
- des planchers ou des surfaces glissantes
- un manque d'appui sécuritaire (par exemple, pas de rampe dans les escaliers)
- un mauvais éclairage

C. Les comportements risqués

Vous risquez de tomber lorsque vous :

- grimpez sur quelque chose
- vous hâtez pour vous déplacer
- marchez dans le noir
- portez des chaussures glissantes ou mal ajustées
- marchez avec des paquets qui obstruent la vue
- ne tenez pas la rampe dans les escaliers

Capsule 2

Se déplacer à l'extérieur du domicile Les escalier et les entrées

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure:

1. de nommer au moins un comportement pour réduire ses risques de chute à l'extérieur de son domicile;
2. d'identifier, lorsque pertinent, au moins une modification à effectuer aux escaliers de son domicile;
3. de nommer au moins un comportement sécuritaire à adopter dans les escaliers.

Matériel requis

- Affiche « *Faites un pied de nez aux chutes¹* ».
- Une copie par participant des feuilles : « *À l'extérieur et dans les escaliers : restez sur vos deux pieds !²* ».
- Une copie par participant des feuilles : « *Les ressources de mon quartier²* ».
- Une copie par participant de la feuille « *Liste de vérifications dans le salon²* »
- Transparents ou affiches des feuilles « *Les fameux escaliers²* »
- Un sac contenant les aides techniques suivantes ou une illustration : crampons pour bottes, pic à glace pour canne, chariot d'épicerie, sac à bandoulière, tapis de jute pour les escaliers extérieurs, ampoule qui s'éteint graduellement, veilleuse photosensible, ampoule avec détecteur de mouvement.

1. Accueil

Durée : 5 minutes

Au début de la rencontre, l'animateur :

- souhaite la bienvenue aux participants;
- rappelle son nom;
- fait un bref retour sur les éléments importants de la dernière rencontre :
 - les chutes sont fréquentes,
 - elles peuvent avoir des conséquences graves,
 - il existe plusieurs causes aux chutes (utiliser l'affiche : « *Les risques de chute* », page 13),
 - il est possible de prévenir les chutes (utiliser l'affiche : « *Faites un pied de nez aux chutes* »)
- annonce les sujets et le déroulement de la présente rencontre.

2. Activités

Durée : 20 minutes



Pour susciter l'intérêt, l'animateur peut demander au groupe d'identifier des objets mystères tels les crampons à neige pour bottes ou le pic à glace pour la canne.

2.1 Discussion sur les risques à l'extérieur du domicile

L'animateur invite les participants à identifier ce qu'ils craignent lorsqu'ils se déplacent à l'extérieur de leur domicile. Simultanément, il amène le groupe à trouver des solutions pour diminuer ces risques de chute (voir *À l'extérieur et dans les escaliers : restez sur vos deux pieds !*). Il relance la discussion avec des questions ouvertes telles que : « *Que peut-on faire lorsqu'il y a de la neige sur les trottoirs ?* ».

- Lorsque la discussion s'y prête, l'animateur présente des aides techniques ou des photos d'aides techniques. Afin de maintenir l'intérêt, il est recommandé de les sortir une à une d'un sac.

2.2 Discussion sur les risques dans les escaliers et dans l'entrée

L'animateur demande aux participants s'ils croient que leurs escaliers et leurs entrées sont parfaitement sécuritaires. Ont-ils utilisé la grille du guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* » ? La discussion peut être lancée avec des questions telles que :

- « *Est-ce que vos escaliers ont une main courante (rampe) au moins aussi longue que l'escalier ?* »
- « *Quelle est la forme de main courante (rampe) la plus sécuritaire ?* »
- « *Connaissez-vous des gens qui laissent des objets sur leur palier ? Que pensez-vous de cela ?* »

- « *Que peut-on faire pour rendre les marches des escaliers extérieurs moins glissantes ?* »
- « *Que peut-on faire pour éviter de glisser sur le plancher mouillé dans les entrées ?* »
- « *Que peut-on faire pour augmenter l'éclairage des escaliers ?* »



Aide-mémoire pour l'animateur :

- *Recommandations pour les escaliers.*

➤ Il peut être intéressant d'amener les participants dans les escaliers de l'établissement afin de les inciter à observer les risques et de suggérer des solutions possibles.

2.3 Discussions sur les comportements risqués dans les escaliers

L'animateur présente les transparents ou les affiches « Les fameux escaliers » et demande aux participants de réagir à ces images.

3. Clôture

Durée : 5 minutes

3.1 Résumé de la rencontre

L'animateur rappelle les principaux risques reliés aux escaliers et aux déplacements extérieurs. Il distribue la feuille : « *À l'extérieur et dans les escaliers : restez sur vos deux pieds !* », et la parcourt avec les participants.

3.2 Annonce de la prochaine rencontre

L'animateur invite les participants à prendre quelques minutes avant la prochaine rencontre pour observer les risques présents dans leur salon et dans leur chambre. Ils peuvent utiliser la grille dans le guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* », ainsi que la liste de vérifications dans le salon que l'animateur distribue aux participants.

3.3 Renforcements

L'animateur remercie les aînés de leur participation et leur rappelle de prendre les mesures nécessaires pour rendre leurs entrées et leurs escaliers plus sécuritaires.

3.4 Manipulation d'aides techniques

L'animateur peut laisser les aides techniques sur une table pendant cinq minutes afin de permettre aux aînés de les manipuler.

Matériel de soutien à l'animation

- **Recommandations pour les escaliers**
- **Exemple d'affiches ou transparents :
« Les fameux escaliers »**

Recommandations pour les escaliers

(Jake Pauls, 1996)

Recommandations générales lors de la construction des escaliers

- Placer des escaliers uniquement dans les endroits où il est nécessaire et logique de le faire.
- Utiliser une vitre incassable là où il y a risque d'impact lors d'une chute dans l'escalier.
- Aménager les portes placées près des escaliers pour qu'elles ne s'ouvrent pas au-dessus des marches.
- Éviter les différences de niveau, particulièrement les marches isolées.
- Installer des barrières lorsque de jeunes enfants peuvent s'approcher des escaliers.
- Éviter de fournir des distractions visuelles dans les escaliers.

Marches

- La hauteur maximale des marches devrait être de 7 pouces (180 mm).
- La profondeur minimale des marches devrait être de 11 pouces (280 mm).
- La hauteur et la profondeur devraient demeurer égales, à 5 mm près, pour toutes les marches.
- Marquer de façon manifeste et permanente les marches de dimensions différentes (bande de peinture contrastante).
- Retirer de l'escalier les tapis et les sous-tapis de plus de 3/8 pouces d'épaisseur (10 mm).
- Fixer solidement les couvre-marches.
- Éliminer les clous, les vis et autres objets qui peuvent faire trébucher.
- Ajouter un fini non glissant sur les surfaces exposées aux intempéries.
- Incliner les marches de 1 degré si elles sont exposées à l'eau (pour éviter l'accumulation au nez des marches).
- Uniformiser et arrondir le nez des marches qui dépasse (les aînés s'y accrochent les pieds en montant).
- Pour les marches de plus de 11 pouces de profondeur, il n'est pas nécessaire que le nez de la marche dépasse.
- Éviter les recouvrements de marche qui amènent une distraction visuelle (grillage, quadrillé).
- Installer un éclairage qui permet de bien distinguer le nez des marches.
- Marquer le nez des marches de façon permanente si on ne les distingue pas bien (pas avec du ruban, il se décolle avec le temps).

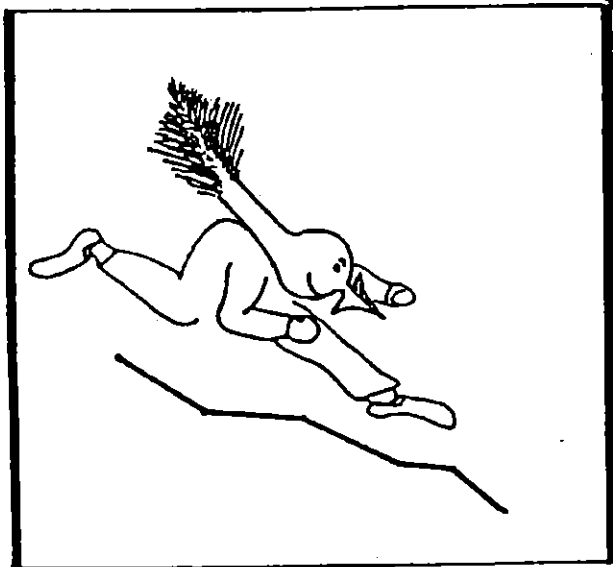
- Installer un éclairage qui n'éblouit pas et ne cause pas d'ombre importante.
- Éclairer les escaliers avec au moins 2 ampoules au plafond.
- Installer les lumières de l'escalier à la même hauteur que dans les endroits avoisinants.
- Installer un interrupteur à chaque bout de l'escalier sauf si les lumières sont allumées en permanence ou que celles-ci s'allument automatiquement le soir.
- Installer une veilleuse allumée de façon permanente dans les escaliers.

Mains courantes

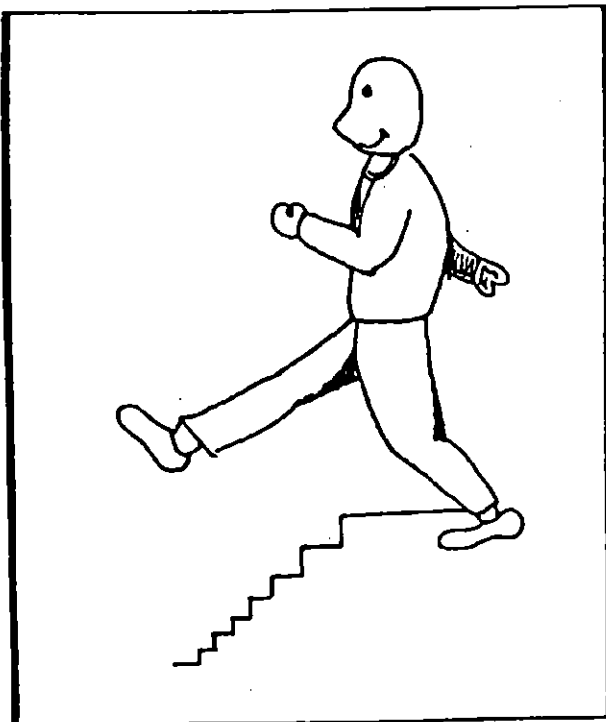
- Installer au moins une main courante dans tous les escaliers, indépendamment du nombre de marches.
- Dans les escaliers publics très larges, installer une main courante à l'endroit le plus fréquenté.
- Dans les escaliers utilisés par les foules, les mains courantes doivent avoir un minimum de 60 pouces (1,5 m) entre elles.
- Prolonger les mains courantes sur toute la longueur de l'escalier, sans interruption.
- Ajouter une main courante fonctionnelle aux mains courantes décoratives.
- Installer une main courante que l'on peut encercler entre le pouce et les doigts.
- Garder un espace suffisant pour la main entre le mur et la main courante.
- Installer la main courante à une hauteur approximative du coude d'un adulte soit à 36 à 39 pouces (90-100 cm).
- Installer des mains courantes dont la couleur contraste avec le décor.
- Réparer ou remplacer les mains courantes brisées.
- Fixer solidement les mains courantes aux murs et aux montants de l'escalier.

LES FAMEUX

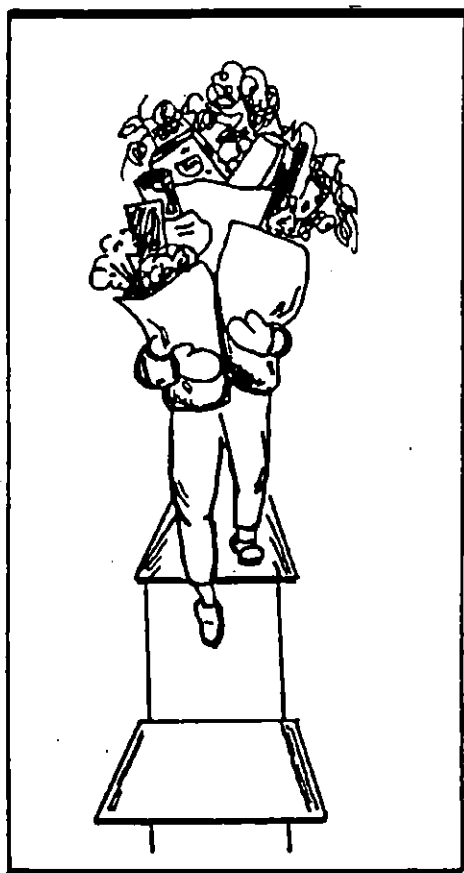
Empressement



ESCALIERS



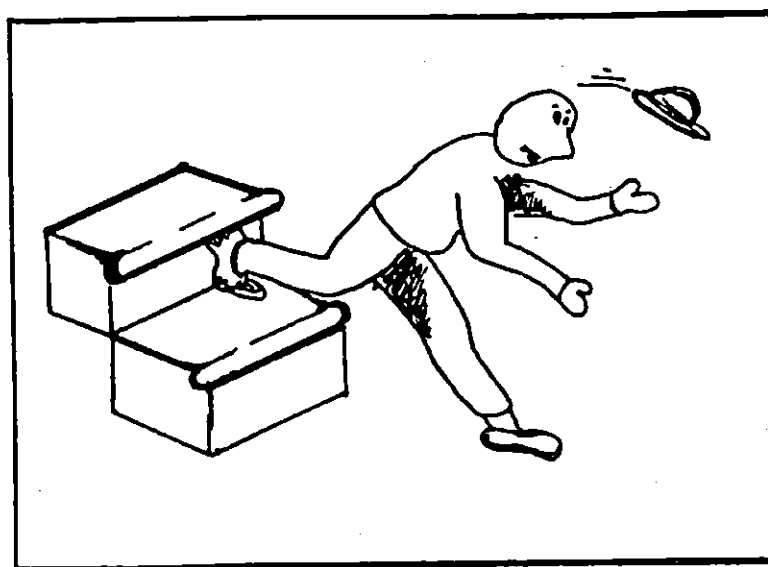
Mauvaise évaluation des distances



Circuler la vue obstruée



Circuler dans la noirceur



S'accrocher les talons

Remettre aux participants

- **À l'extérieur et dans les escaliers :
restez sur vos deux pieds !**
- **Les ressources de mon quartier**
- **Liste de vérifications dans le salon**

À l'extérieur et dans les escaliers : restez sur vos deux pieds !

Obstacles sur le sol

ns votre domicile

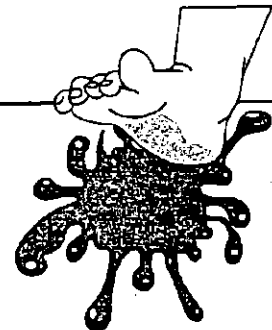
- Installez une grosse boîte aux lettres ou un sac pour les journaux.
- Demandez que l'on répare rapidement les planchers endommagés.
- Au besoin, demandez de l'aide pour les tâches difficiles (ex. : laver les fenêtres).
- Enlevez tous les obstacles ou objets qui pourraient vous faire trébucher.
- Ne laissez rien traîner sur le palier ou dans les marches.
- Attention aux petits animaux dans les escaliers.



Sols glissants

À l'extérieur

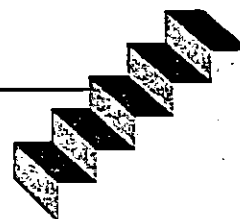
- Évitez de sortir lorsque les trottoirs sont très glissants.
- Utilisez les services de livraison (pharmacie, épicerie).
- Prenez un taxi pour vos sorties.
- Marchez lentement.
- Faites de l'exercice pour garder la forme.
- Faites vite déblayer l'entrée et les escaliers pour enlever la neige et les feuilles mortes.
- Demandez des teintures ou des peintures non glissantes (avec du sable) pour les marches et les balcons.
- L'hiver, utilisez du sable ou du sel sur les surfaces glacées.
- L'hiver, faites installer un tapis en jute dans les marches.
- Installez une carpepe d'entrée antidérapante.



Manque d'appui sécuritaire

Dans les escaliers

- Demandez que l'on installe au moins une main courante (rampe) dans les escaliers.
- La main courante (rampe) doit être ronde et facile à agripper.
- Elle doit être au moins aussi longue que l'escalier.
- Dans votre entrée, installez une chaise pour vous chausser



Éclairage insuffisant

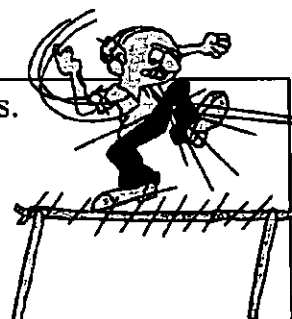
Dans votre entrée et dans vos escaliers

- Ajoutez d'autres sources de lumière au besoin.
- Installez des ampoules à forte intensité (au moins 100 watts).
- Installez des lumières extérieures qui s'allument automatiquement (photosensibles, à minuterie, à mouvement).
- Faites remplacer les ampoules dès qu'elles brûlent.
- N'oubliez pas vos lunettes et, l'été, portez vos lunettes de soleil.



Comportements risqués

- Ne lisez pas en marchant, regardez où vous mettez les pieds.
- Prenez votre temps en traversant les rues et en descendant les escaliers.
- Tenez la main courante (rampe) dans les escaliers.
- Ne marchez pas avec les mains dans les poches.
- Utilisez un sac en bandoulière ou un sac à dos pour garder vos mains libres.
- Transportez vos gros paquets dans un chariot à épicerie.
- Utilisez des crampons à neige pour vos bottes.
- Installez un pic à glace sur votre canne.



Les ressources de mon quartier



Épiceries avec service de livraison

Nom



Nom



Pharmacies avec service de livraison

Nom



Nom



Magasins d'aides techniques

Nom



Nom



Entretien ménager lourd (fenêtres, armoires, lustres, ...)

Nom



Nom



Livraison ou vente de repas congelés

Nom



Nom



Menuisiers et hommes à tout faire (pose de rampes, etc.)

Nom



Nom



Quincailleries

Nom



Nom

**Podiatre (soins des pieds)**

Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Nom



Liste de vérifications dans le salon



	Fait	À faire
Les fils électriques sont fixés le long des murs.	☐	☐
Les carpettes sont fixées solidement au sol.	☐	☐
Le fauteuil préféré a des appuis-bras.	☐	☐
L'éclairage est suffisant partout dans la pièce.	☐	☐
Il n'y a pas de table basse devant les fauteuils. Il y a plutôt une table à côté du fauteuil.	☐	☐
Il y a un téléphone sur la table près du fauteuil.	☐	☐
Il y a une lampe près du fauteuil.	☐	☐

Capsule 3

Le salon La chambre

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure :

1. d'identifier au moins deux dangers environnementaux présents dans son salon et dans sa chambre ainsi que les solutions à ces risques;
2. de nommer au moins deux risques comportementaux reliés à ces pièces;
3. d'expliquer pourquoi il est dangereux de se lever rapidement ou de maintenir la tête en extension.

Matériel requis

- Une copie par participant des feuilles : « *Les chutes : pas dans mon salon... ni dans ma chambre à coucher¹* ».
- Affiche : « *Faites un pied de nez aux chutes²* ».
- Transparents ou affiches : « *Identifiez les risques¹* ».
- En démonstration, les aides techniques ou illustration suivantes :

sous-tapis antidérapant, ruban collant à double face, petite broche pour fixer les fils au mur, veilleuse photosensible, lampe qui s'allume au toucher, ampoule qui s'éteint graduellement, porte-journal, lampe de poche d'urgence qui s'allume automatiquement lors de panne de courant.

1. Accueil

Durée : 5 minutes

Au début de la rencontre, l'animateur :

- *souhaite la bienvenue aux participants;*
- *fait un bref retour sur les éléments importants de la dernière rencontre :*

dans les escaliers, il est important :

- de retrouver au moins une rampe, d'avoir un bon éclairage, de tenir la rampe;

dans l'entrée, il est important :

- d'avoir un bon tapis antidérapant, d'installer une chaise pour se chausser;

- *annonce les sujets et le déroulement de la présente rencontre.*

2. Activités

Durée : 10 minutes

2.1 Identifiez les risques dans le salon

Afin de susciter la discussion, l'animateur présente le transparent ou l'affiche « *Identifiez les risques* ». Une fois les risques identifiés, l'animateur ramène la discussion à un niveau personnel, en questionnant les participants sur leurs propres comportements à risque et sur les dangers présents dans leur propre salon.

 Aide-mémoire pour l'animateur : Solutions pour l'exercice « *Identifiez les risques* ».

2.2 La prévention des étourdissements

Plusieurs personnes se sentent étourdies lorsqu'elles se relèvent rapidement d'un fauteuil. Il faut donc se relever lentement afin d'éviter les étourdissements qui peuvent entraîner une perte d'équilibre. Ceci est encore plus important lorsqu'on est assis depuis longtemps, devant la télévision par exemple.

L'animateur explique que l'on peut aussi ressentir des étourdissements lorsqu'on maintient la tête en extension à cause de la compression que l'on exerce sur les vaisseaux sanguins, qui empêche le sang de bien se rendre au cerveau. C'est pourquoi plusieurs personnes sont étourdies lorsqu'elles vissent une ampoule au plafond.

2.3 Mise en situation : se lever d'un fauteuil

L'animateur décrit un fauteuil sécuritaire :

- deux bras;
- la hauteur du siège doit être légèrement au-dessus des genoux de l'individu;
- le siège est ferme.

L'animateur démontre la façon sécuritaire de se relever d'un fauteuil et il peut inviter les participants à pratiquer le transfert s'il le juge approprié :

- on avance les fesses sur le bord du siège;
- on prend les bras du fauteuil avec les deux mains et on penche son corps vers l'avant;
- on se lève et on reste debout au moins trois secondes avant de bouger afin de prévenir les étourdissements.

2.4 Mise en situation : les transferts du lit

L'animateur rappelle qu'une chute sur cinq à domicile a lieu alors que la personne se lève.

L'animateur amène, si possible, les participants face à un lit ou à un tapis. Il fait la démonstration d'un lever sécuritaire en décomposant l'activité :

- on se roule d'abord sur le côté;
 - on soulève le corps avec les avant-bras et l'on sort simultanément les jambes du lit;
 - on s'assoit sur le bord du lit et l'on attend trois secondes avant de se lever;
 - on se lève et on attend trois secondes avant de marcher.
- Un élément de renforcement est de renseigner sur les avantages de bien se lever du fauteuil ou du lit ainsi pour réduire les maux de dos.

Souligner l'importance des pauses pour éviter les étourdissements : ces pauses laissent le temps au corps de s'habituer à la nouvelle position.

L'animateur invite alors les participants à pratiquer le transfert, tour à tour. Il corrige les participants jusqu'à ce qu'ils réalisent le transfert correctement.

2.5 Discussion et démonstration d'aides techniques

L'animateur demande aux participants de nommer les risques potentiels de chute dans leur salon et dans leur chambre. Ils peuvent s'inspirer des listes de vérifications qu'ils ont complétées. Pour chaque risque, il demande d'identifier des solutions. Il insiste particulièrement sur l'importance de l'éclairage dans le salon et dans la chambre à coucher. L'animateur montre des aides techniques qu'il sort d'un sac les unes après les autres (voir liste en page 35). Les participants devinent à quoi elles servent et discutent de leur utilité.

3. Clôture

Durée : 5 minutes

3.1 Résumé de la rencontre

L'animateur distribue les feuilles : « *Les chutes : pas dans mon salon... ni dans ma chambre à coucher* » qu'il parcourt avec les participants.

3.2 Annonce de la prochaine rencontre

La prochaine rencontre traitera de la salle de bains.

3.3 Renforcements

L'animateur remercie les aînés de leur participation et les invite à :

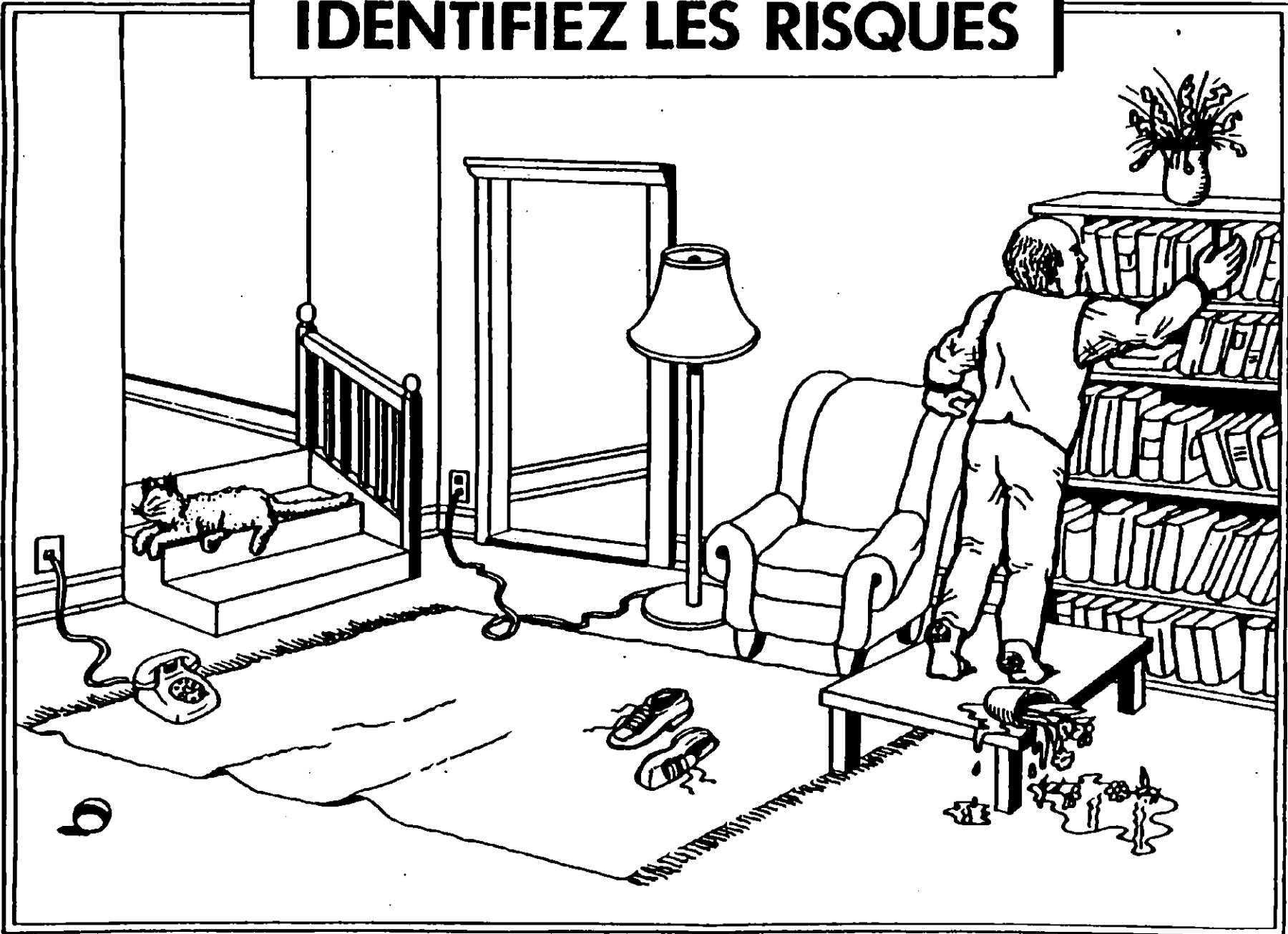
1. ajuster l'éclairage dans leur domicile (ex. : une veilleuse);
2. pratiquer les nouvelles façons de se lever du lit et du fauteuil.

Matériel de soutien à l'animation

- **Modèles de transparent ou d'affiche
« *Identifiez les risques* »**
- **Solutions à l'exercice « *Identifiez les
risques* »**

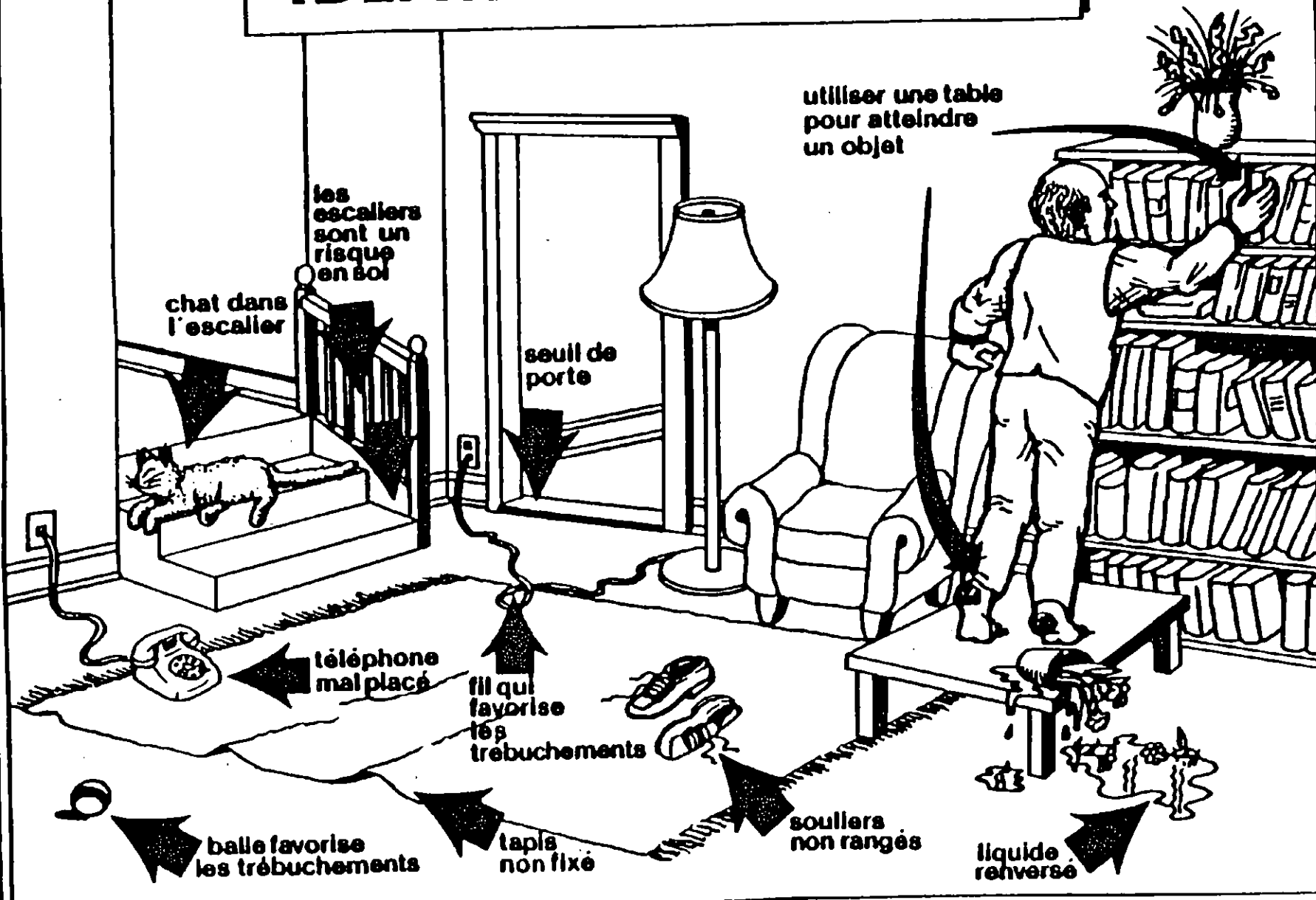
Identifiez les risques

IDENTIFIEZ LES RISQUES



Solutions : Identifiez les risques

IDENTIFIEZ LES RISQUES



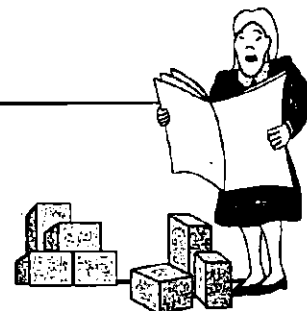
Remettre aux participants

- **« Les chutes : pas dans mon salon ... ni dans ma chambre à coucher »**

Les chutes : pas dans mon salon... ni dans ma chambre à coucher !

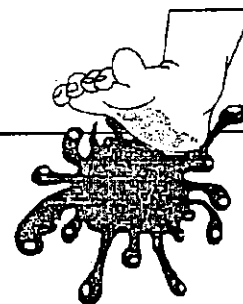
Obstacles sur le sol

- Enlevez ou diminuez la hauteur des seuils de porte.
- Réparez les planchers abîmés.
- Enlevez les tables basses au milieu des pièces.
- Utilisez un porte-journaux.
- Collez les fils électriques le long des murs.



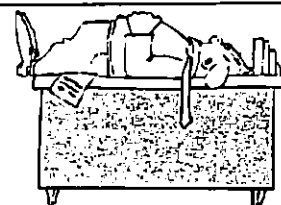
Surfaces glissantes

- Enlevez les carpettes qui glissent ou collez-les avec du ruban double face.
- N'utilisez pas de cire sur les planchers.



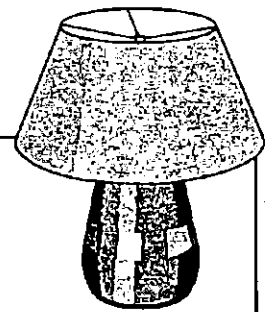
Meubles sécuritaires

- Élevez le lit ou le fauteuil avec des blocs sous les pattes (lorsque vous êtes devant votre lit ou votre fauteuil, il doit arriver en haut de vos genoux).
- Utilisez un matelas ferme.
- Choisissez un fauteuil avec des appuis-bras.
- Asseyez-vous sur une chaise pour vous habiller.
- Installez une chaise près de l'entrée pour vous chausser.
- Baissez la tringle de votre garde-robe (barre pour les vêtements).



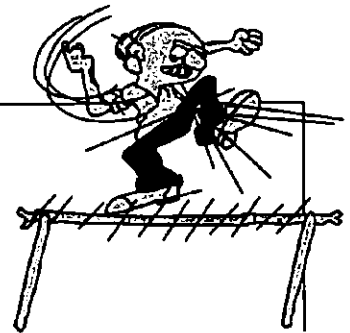
Éclairage insuffisant

- Allumez toujours la lumière lorsque vous vous levez la nuit.
- Installez une veilleuse dans le couloir qui mène à la salle de bains.
- Placez une veilleuse *photosensible* (s'allume automatiquement dans le noir) dans les aires de circulation.
- Installez une lampe sur votre table de chevet.
- Choisissez un cadran lumineux.
- Procurez-vous une lampe de poche.
- Utilisez un pilulier au besoin.
- Portez vos lunettes.



Comportements risqués

- Asseyez-vous sur le bord de votre lit avant de vous lever.
- Levez-vous lentement de votre fauteuil.
- Ayez un téléphone dans toutes les pièces de votre maison.
- Vous pourriez vous procurer un téléphone sans fil.
- Portez des chaussures et des pantoufles fermées, stables, à semelles non glissantes.



Capsule 4

La salle de bains

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure :

1. d'identifier au moins deux modifications pour réduire ses risques de chute dans sa salle de bains;
2. d'identifier au moins deux comportements sécuritaires relatifs à cette pièce;
3. d'effectuer un transfert sécuritaire à la baignoire en utilisant les aides techniques appropriées.

Matériel requis

- Affiche « *Faites un pied de nez aux chutes¹* ».
- Une copie par participant des feuilles : « *Dans la salle de bains : gardez le pied marin !²* ».
- Une baignoire pour pratiquer les transferts.
- Les aides techniques ou les photos des aides techniques suivantes :

tapis antidérapant pour la baignoire (type Rubbermaid), tapis pour l'extérieur du bain à dessous en caoutchouc et à poil court, brosse pour laver le bain, planche ou siège de bain, bouchon flottant pour le bain, douche téléphone, barre d'appui ou barre étai pour la baignoire.

1. Accueil

Durée : 10 minutes

Au début de la rencontre, l'animateur :

- *souhaite la bienvenue aux participants;*
- *fait un retour sur les principaux éléments de la dernière rencontre :*
 - les participants ont-ils vérifié si l'éclairage de leur domicile était suffisant, leur lit et leur fauteuil ont-ils une hauteur adéquate ?
 - ont-ils pratiqué la façon sécuritaire de se lever du lit et du fauteuil ?
- *explique les sujets et le déroulement de la présente rencontre.*

2. Activités

Durée : 20 minutes

2.1 Discussion sur les risques : histoire de cas

L'animateur raconte l'histoire d'une dame qui est tombée deux fois dans sa salle de bains : une fois en entrant dans sa baignoire et l'autre en se lavant la tête sous la douche. Avec les participants, il explore les comportements risqués et les dangers environnementaux qui auraient pu causer ces chutes. Il précise que la dame met de l'huile dans son bain, s'appuie sur le porte-savon pour se relever du fond de la baignoire, monte sur le rebord de sa baignoire pour accrocher ses vêtements à sécher.

2.2 Discussion sur les solutions

L'animateur demande le concours des participants pour convaincre sa cliente de modifier ses comportements et de rendre sa salle de bains plus sécuritaire. Toutefois, à chaque suggestion, l'animateur cite les réticences de la dame. L'animateur tente alors d'amener les participants à argumenter : « *Que pouvez-vous répondre pour convaincre madame?* ». Cette technique d'animation vise à explorer les propres résistances des participants.

Voici des exemples de réticences et d'arguments que l'animateur pourrait soulever :

« Ça fait 65 ans que je prends mon bain de la même façon et je ne suis jamais tombée, je suis trop vieille pour changer mes habitudes ! »

Réponse : Avec les années, il faut s'adapter et trouver de nouvelles façons de faire; il n'est jamais trop tard pour bien faire !

« Ma carpette à poils longs à la sortie de ma baignoire est un peu glissante mais elle est assortie à la couleur des carreaux de ma salle de bains ».

Réponse : Vous en trouverez certainement une autre à poils ras, qui sera antidérapante et dont la couleur s'harmonisera bien avec votre salle de bains.

« Une chaise de bain, ça coûte trop cher et je ne sais pas où l'acheter ».

Réponse : Vous pouvez en trouver chez Canadian Tire pour environ 50 \$.

« Je n'aime pas les tapis de caoutchouc, c'est difficile à nettoyer ».

Réponse : Vous n'avez pas à le laver chaque fois que vous prenez votre bain. Vous pouvez le mettre dans la machine à laver avec une brassée de vêtements.

« Je n'ai pas besoin de barre d'appui, je me tiens sur le porte-savon ».

Réponse : Ces porte-savons n'ont pas été conçus pour supporter le poids d'une personne, il est très dangereux de s'en servir comme appui.

« Je ne peux pas installer des barres d'appui car je suis locataire ».

Réponse : Vous n'avez pas à demander la permission de votre propriétaire pour installer des barres. Sachez par contre que le propriétaire peut exiger, lorsque vous déménagerez, que vous laissiez les barres au mur. Le plus simple est probablement de lui en parler, peut-être vous offrira-t-il de les installer lui-même.

2.3 Démonstration d'aides techniques et pratique des transferts

L'animateur présente les principales aides techniques pour la baignoire et incite les participants à pratiquer un transfert sécuritaire. Les aides techniques en démonstration sont listées en page 47. L'animateur peut aussi montrer des images d'aides pour la toilette telles que les sièges de toilette surélevés et les « versaframe » (bras sécuritaires). Il précise le prix des aides techniques et où l'on peut se les procurer.

➤ Il est bon de rappeler le nom des ressources du quartier qui installent les barres d'appui.

3. Clôture

Durée : 5 minutes

3.1 Résumé de la rencontre

L'animateur distribue la feuille « Dans la salle de bains : gardez le pied marin ! » et rappelle les principales consignes de sécurité dans la salle de bains :

- installez de bons tapis antidérapants;
- utilisez des appuis stables et sécuritaires.

3.2 Annonce de la prochaine rencontre

L'animateur invite les participants à prendre quelques minutes pour observer les risques présents dans leur cuisine à l'aide de leur guide « *Mieux vivre à domicile sans chute* ».

3.3 Renforcements

L'animateur félicite les aînés des bons conseils pour la dame aux prises avec des chutes répétées dans sa baignoire et leur souhaite d'appliquer ces principes eux-mêmes, dans leur salle de bains.

Remettre aux participants

- **Recommandations :** « *Dans la salle de bains : gardez le pied marin !* »

Dans la salle de bains : « Gardez le pied marin ! »

Obstacles sur le sol

- Enlevez ou réduisez la hauteur du seuil de porte.
- Faites réparer les planchers endommagés.



Surfaces glissantes

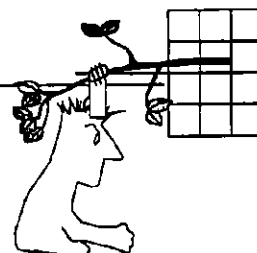
- Installez un tapis antidérapant (type Rubbermaid) au fond de la baignoire.
- Installez un tapis à dessous caoutchouté à la sortie du bain (à poils courts).
- Essuyez vite l'eau répandue sur le plancher.
- N'utilisez pas d'huile dans votre bain.



Appui non sécuritaire

Pour vous relever de la toilette :

- installez un siège de toilette surélevé,
- installez des barres pour la toilette,
- faites installer des pattes sous votre évier si vous vous y appuyez.



Pour entrer et sortir du bain :

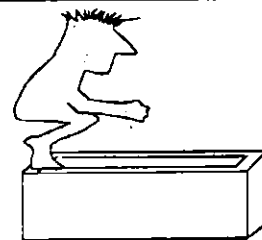
- utilisez une planche de bain au besoin, pour entrer dans la baignoire en position assise,
- faites installer une barre horizontale (18 pouces) sur le mur du savonnier et,
- faites installer une barre verticale (12 pouces) à l'entrée de la baignoire, ou installez une barre étau sur le rebord de la baignoire.

Éclairage insuffisant

- Installez des ampoules à haute intensité.
- Allumez toujours la lumière.

**Comportements risqués**

- Ne grimpez jamais sur le rebord de la baignoire ou de la toilette.
- Utilisez un escabeau avec appui si vous devez grimper.
- Séchez-vous complètement avant de sortir du bain.
- Laissez sonner votre téléphone si vous ne pouvez répondre sans vous hâter.



Capsule 5

La cuisine Les chaussures

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure :

1. d'identifier au moins un risque environnemental présent dans sa cuisine ainsi qu'une solution à ce risque;
2. d'identifier au moins un comportement risqué dans cette pièce;
3. de distinguer, parmi les chaussures de sa garde-robe, celles qui sont sécuritaires de celles qui ne le sont pas;
4. d'expliquer les avantages de posséder un téléphone sans fil.

Matériel requis

- Affiche « *Faites un pied de nez aux chutes¹* ».
- Échantillons de chaussures sécuritaires et non sécuritaires (souliers, bottes, sandales, pantoufles).
- Transparents ou affiches d'« *empreintes de chaussures²* ».
- Une copie par participant de la feuille : « *Dans ma cuisine, je n'ai pas les pieds dans les plats !²* ».
- Une copie par participant des mots croisés : « *Prévenir les chutes²* ».
- Les aides techniques ou les illustrations des aides techniques suivantes :

pince à long manche, tapis antidérapant, escabeau sécuritaire, desserte, petit banc utilitaire, téléphone sans fil.

1. Matériel d'animation - Capsule 1
2. Matériel d'animation - Capsule 5

1. Accueil

Durée : 5 minutes

Au début de la rencontre, l'animateur :

- *souhaite la bienvenue aux participants;*
- *fait un rappel des éléments importants de la dernière rencontre :*

- « *Avez-vous utilisé des appuis stables pour entrer et sortir de la baignoire ?* »
- « *Avez-vous installé des tapis de bain antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur de votre baignoire ?* »

- *annonce les sujets et le déroulement de la présente rencontre.*

2. Activités

Durée : 20 minutes

2.1 Discussion sur les risques dans la cuisine

L'animateur oriente la discussion au sujet des risques environnementaux et les comportements non sécuritaires que l'on adopte dans la cuisine. « *Avez-vous une carpeste qui gonsole en face de l'évier ? Qu'allez-vous faire ?* ».

2.2 Vous grimpez, attention !

L'animateur rappelle qu'il est dangereux de grimper. Pour éviter de grimper, il est recommandé de placer les objets usuels dans les tablettes accessibles des armoires. Il peut être utile d'installer des crochets et d'autres articles de rangement. Si on n'a pas le choix de grimper, il est très important d'utiliser un escabeau solide avec barre d'appui et marches antidérapantes. De plus, on ne doit **jamais** monter sur la dernière marche de l'escabeau.

2.3 Un mot sur le téléphone

L'animateur demande aux participants pourquoi, selon eux, il est essentiel d'avoir un téléphone facilement accessible dans chacune des pièces de leur domicile (pour éviter de se hâter pour répondre, pour appeler à l'aide en cas d'urgence...). Que pensent-ils des téléphones sans fil ? En plus d'être facilement accessibles, ces téléphones éliminent les risques de chute causés par les fils sur le plancher.

2.4 Attribution de prix « citron » et « orange »

L'animateur sort une à une les chaussures d'un sac et demande aux participants de leur attribuer un prix orange (sécuritaire) ou un prix citron (non sécuritaire). En discutant, l'animateur amène les participants à dégager les critères de sécurité d'une bonne chaussure (bon support à la cheville, espace pour les orteils, semelle non glissante, talon large, peu élevé).

2.5 Discussion sur les chaussures sécuritaires

À l'aide des « *empreintes de chaussures* », l'animateur montre comment les souliers à talon haut diminuent la traction du soulier sur le sol.

Ensuite, l'animateur ramène la discussion à un niveau personnel :

« *Avez-vous remarqué une différence dans votre façon de marcher selon les souliers que vous portez ?* »

« *Pensez-vous que toutes vos paires de chaussures, de bottes et de pantoufles méritent des prix oranges ?* »

« *Qu'allez-vous faire avec les chaussures « citrons » que vous avez dans votre garde-robe ?* »

La dernière question vise à engager personnellement les participants dans des actions pour améliorer leur sécurité.

2.6 Garder ses pieds en santé

L'animateur souligne l'importance des pieds dans le maintien de l'équilibre. Les participants devraient faire traiter leurs problèmes de pieds : durillon, ongles épais, orteils déformés (marteau, oignon). L'animateur rappelle le nom du podiatre inscrit dans la liste de ressources du quartier qu'ils ont reçue à la deuxième rencontre.

3. Clôture**Durée : 5 minutes****3.1 Résumé de la rencontre**

L'animateur distribue les feuilles « *Dans la cuisine, je n'ai pas les pieds dans les plats !* ». Il parcourt rapidement le contenu de ces aide-mémoire en insistant sur :

- essuyez rapidement l'eau qui tombe sur le plancher;
- utilisez un tapis à dessus caoutchouté en face de l'évier;
- mettez au rancard vos chaussures « citron » et procurez-vous des chaussures sécuritaires.

3.2 Annonce de la prochaine rencontre

La dernière rencontre portera sur les aires de déplacements.

3.3 Renforcements

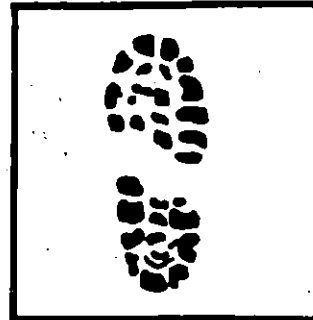
L'animateur remercie les aînés de leur participation et leur distribue les mots croisés : « *Prévenir les chutes* » qui seront corrigés à la prochaine rencontre.

Matériel de soutien à l'animation

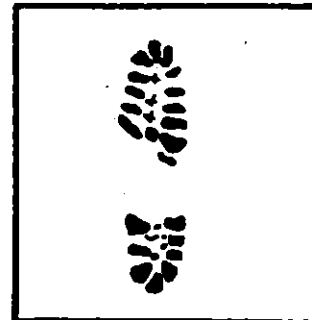
- **Empreintes de chaussures**

Traction en fonction du type de soulier

Botte pour l'extérieur



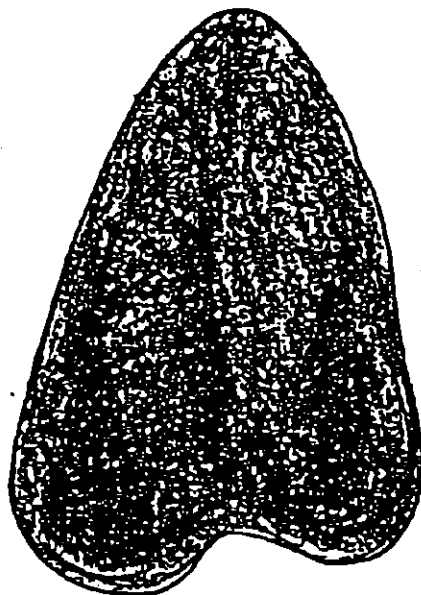
Soulier idéal



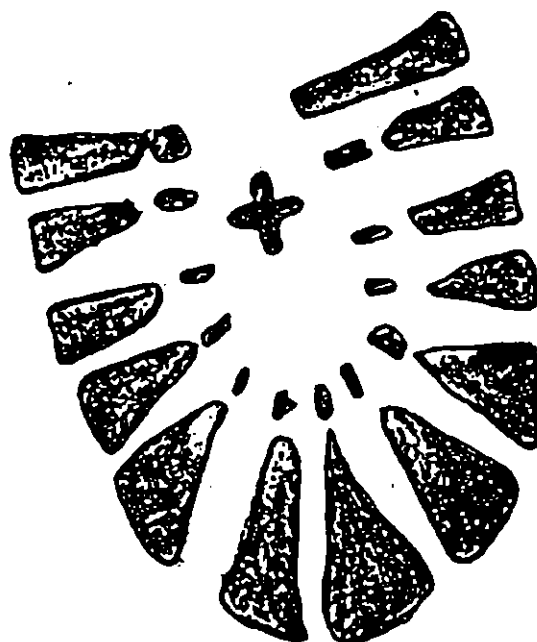
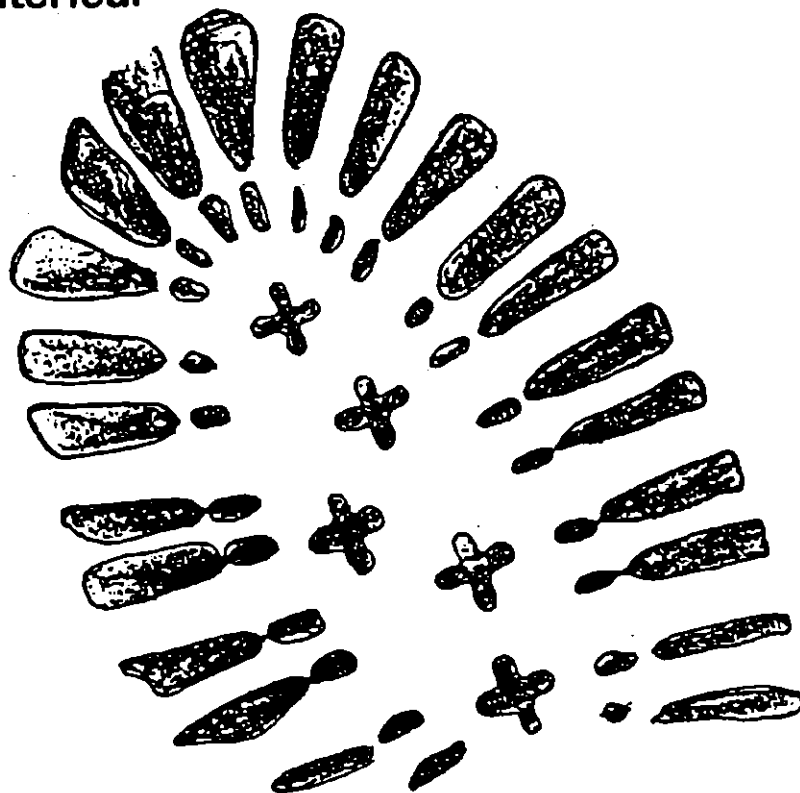
Soulier à talon haut



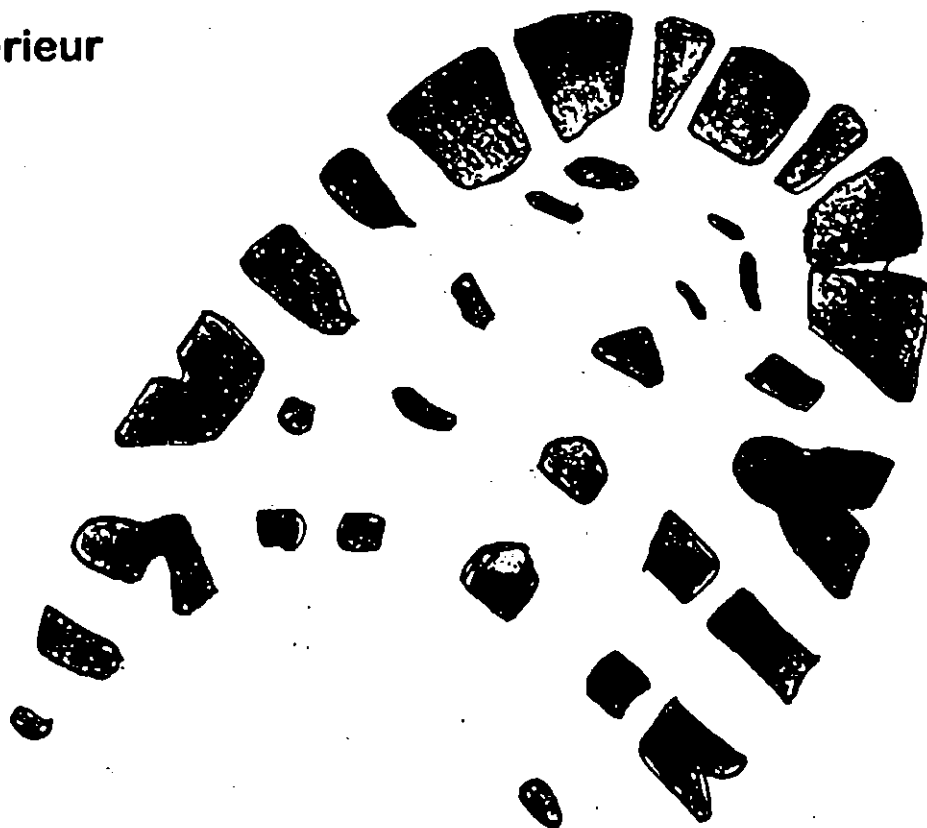
Soulier à talon haut



Soulier d'intérieur



Botte pour l'extérieur



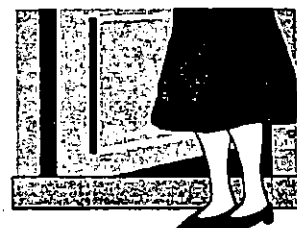
Remettre aux participants

- « *Dans ma cuisine, je n'ai pas les pieds dans les plats !* »
- Mots croisés : « *Prévenir les chutes* »

Dans ma cuisine, je n'ai pas les pieds dans les plats !

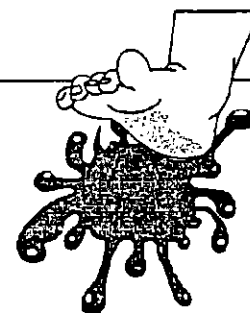
Obstacles sur le sol

- Enlevez ou réduisez les seuils de portes.
- Faites réparer les planchers abîmés.
- Refermez les tiroirs et les portes d'armoires après usage.
- Collez les fils électriques le long des murs.



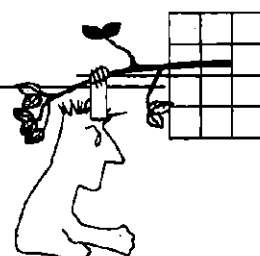
Surfaces glissantes

- Enlevez les carpettes glissantes en face de votre évier ou collez-les avec du ruban double-face.
- N'utilisez pas de cire sur les planchers.
- Essuyez vite ce qui tombe sur le plancher.



Manque d'appui sécuritaire

- Utilisez une desserte pour transporter des objets ou glissez-les sur les comptoirs.
- Procurez-vous un tabouret pour vous asseoir lorsque vous préparez les repas.



Éclairage insuffisant

- Installez un néon au-dessous de vos armoires.
- Installez un rhéostat ("dimer") pour vos lumières.
- Allumez toujours les lumières lorsqu'il fait sombre.

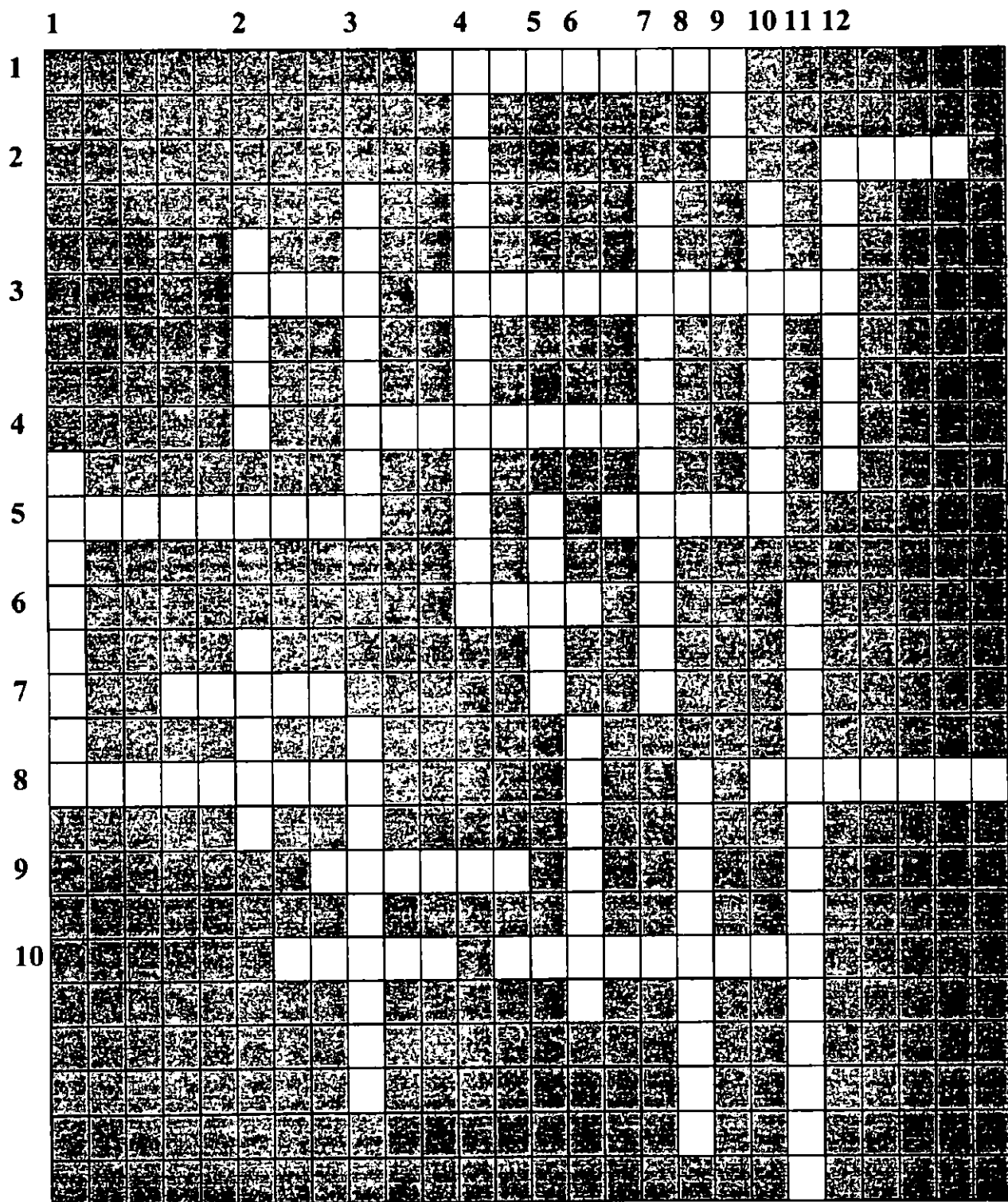


Comportements risqués

- Ayez un téléphone dans les pièces principales de votre logement (chambre, salon, cuisine...) ou un téléphone sans fil.
- Ne grimpez pas sur les chaises.
- Utilisez un escabeau de cuisine solide et sécuritaire.
- Ne grimpez pas sur la dernière marche de votre escabeau.
- Vos chaussures et vos pantoufles doivent être : fermées, stables et à semelles non glissantes.



Mots Croisés « Prévenir les chutes »



Horizontal :

1. J'éclaire votre chemin la nuit.
2. Pour ne pas vous faire trébucher nous devons être bien fixés le long des murs.
3. Sentiment que vous pouvez ressentir à la suite d'une chute.
Pour éviter les chutes, vous devrez parfois le changer.
4. Par mesure de sécurité, je devrais être facilement accessible de toutes les pièces de votre domicile.
5. Si je suis insuffisant, vous pouvez ajouter des lampes d'appoint, des veilleuses ou des ampoules de plus forte intensité.
Il vaut mieux faire les choses lentement plutôt que de faire ce comportement risqué.
6. Si les trottoirs sont gelés et que vous devez sortir, n'hésitez pas à faire appel à ce moyen de transport.
7. Pour que nous soyons bien en santé vous devriez consulter un podiatre au besoin.
8. Pratiqués deux ou trois fois par semaine, nous vous tiendrons en forme. Lorsque vous ne pouvez éviter ce comportement risqué, utilisez un escabeau avec des marches antidérapantes.
9. Pour me transporter, il vaut mieux utiliser un sac à dos, un sac à bandoulière ou un panier à roulettes.
10. Nous sommes indispensables, vous nous trouverez de chaque côté de l'escalier.

Vertical :

1. Il n'y a pas d'âge pour prendre toutes les mesures que l'on peut pour l'augmenter et prévenir les accidents.
2. Je dois être solide pour vous aider à entrer et à sortir de la baignoire.
On me trouve au sol, entre les pièces: attention, je peux vous faire trébucher.
3. Pour ne pas être glissante, je dois être bien fixée au plancher.
Lorsque vous m'empruntez, tenez bien la main courante.
4. Pour éviter les chutes, vous devrez parfois modifier des éléments qui en font partie.

5. Accrocher solidement.
6. Votre lit et votre fauteuil doivent la respecter pour vous permettre de vous relevez facilement.
7. Pour être vraiment sécuritaire, la carpepe placée au fond de votre baignoire doit posséder cette qualité.
8. Pour éviter des chutes dans cet endroit il est préférable d'installer des barres d'appui autour et de placer une carpepe antidérapante au fond.
9. Si je me répands sur votre plancher, il est préférable de m'essuyer immédiatement car je peux vous faire glisser.
10. Quand il s'agit de chutes, plutôt que de guérir il aurait mieux fallu les ?
11. Je peux arriver soudainement lorsque vous vous levez rapidement.
12. Je dois être de la bonne hauteur et posséder deux appuis-bras.

Capsule 6

Les aires de circulation Faire le point

Objectifs

À la suite de cette capsule, le participant sera en mesure de nommer au moins une modification pertinente et un comportement sécuritaire relatifs aux aires de circulation.

Matériel requis

- Affiche « *Faites un pied de nez aux chutes¹* ».
- Feuille-réponse pour les mots croisés².
- Des crayons pour les participants afin qu'ils corrigent leurs mots croisés.
- Une copie par participant du questionnaire d'appréciation : « *Votre opinion sur les capsules d'information²* ».
- Une copie par participant du matériel en démonstration.

1. Matériel d'animation - Capsule 1

2. Matériel d'animation - Capsule 6

1. Accueil

Durée : 5 minutes

Au début de la rencontre, l'animateur :

- *souhaite la bienvenue aux participants;*
- *fait un bref retour sur les éléments importants de la dernière rencontre :*

- « Avez-vous détecté des chaussures citron dans votre garde-robe ? »
- « Les fils électriques et les fils de téléphone sont-ils bien cachés dans votre domicile ? »
- « Avez-vous remplacé la carpe glissante qui était devant votre évier ? »

- *explique les sujets et le déroulement de la présente rencontre.*

2. Activités

Durée : 20 minutes

2.1 Jeu questionnaire : Quelques mythes à propos des chutes

L'animateur fait passer le jeu questionnaire.

Il peut se servir d'une formule de type « Génie en herbe » en formant deux équipes et en attribuant des points à l'équipe qui donne la bonne réponse. Ce jeu questionnaire permet de réviser des notions vues antérieurement. Les réponses au questionnaire se retrouvent sur une page séparée.

2.2 Correction des mots croisés : « Prévention des chutes »

L'animateur corrige en groupe les mots croisés distribués à la dernière rencontre à l'aide de la grille de correction. Cette activité sert de synthèse et de révision du programme. L'animateur insiste sur les points importants élaborés lors des rencontres.

2.3 Évaluation des capsules par les participants

L'animateur distribue les feuilles d'évaluation : « *Votre opinion sur les capsules d'information* » et demande aux participants de la remplir sans y indiquer leur nom. Ce questionnaire servira à améliorer le programme. Quelques minutes sont prises pour discuter du programme et pour vérifier ce que les participants en ont tiré.

2.4 Discussions sur les modifications

L'animateur vérifie auprès des participants s'ils ont effectué des modifications dans leur domicile ou s'ils prévoient en faire dans un avenir rapproché. Une dernière exploration sur les barrières à l'action peut être effectuée. Il vérifie avec les participants ce qui les empêche d'agir.

- « Avez-vous fait une chute dans votre domicile ? »
- « Avez-vous changé votre façon de faire depuis cette chute ? »

- « Avez-vous l'intention de modifier des choses dans votre domicile pour réduire vos risques de chute ? »
- « Qu'est-ce qui vous empêche de faire ces changements ? »

3. Clôture

Durée : 5 minutes

3.1 Résumé de la rencontre

L'animateur distribue les feuilles « *Matériel de démonstration* ».

3.2 Renforcements

L'animateur remercie les aînés de leur participation tout au long des rencontres. Il leur souhaite de continuer d'être à l'affût des risques de chute et d'avoir la persévérance nécessaire pour modifier ces risques.

Matériel de soutien à l'animation

Jeu questionnaire :

- *« Quelques mythes à propos des chutes : vrai ou faux »*
- *« Quelques mythes à propos des chutes : réponses »*
- *« Solution aux mots croisés »*

Quelques mythes à propos des chutes

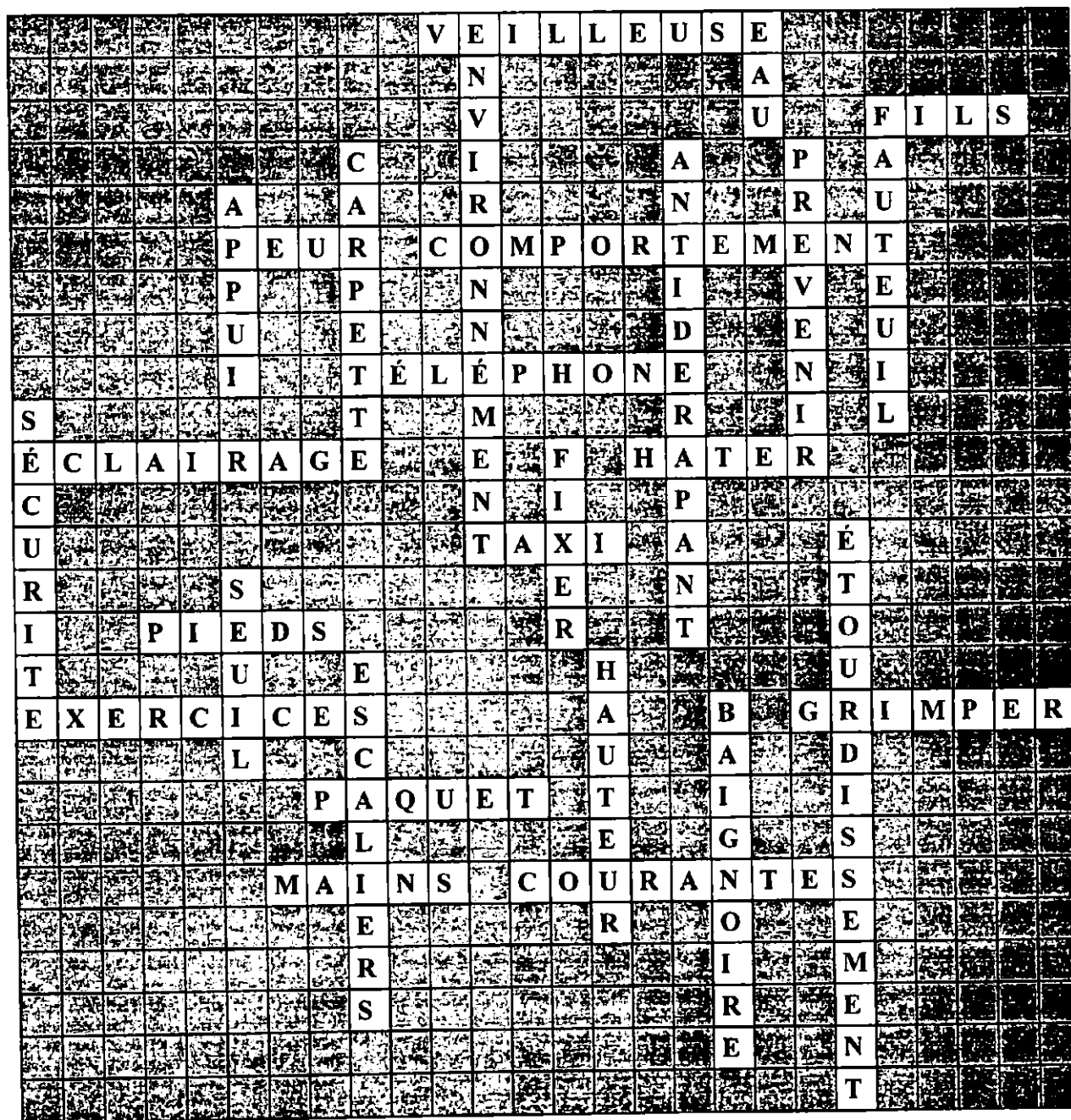
	Vrai	Faux
1. Une personne âgée sur trois est victime d'une chute chaque année.		
2. La plupart des chutes entraînent des blessures graves.		
3. La fracture de la hanche demeure une des conséquences les plus graves.		
4. La majorité des chutes surviennent durant la nuit.		
5. La peur est une conséquence normale après une chute.		
6. Seuls des professionnels peuvent installer des équipements sécuritaires tels les sièges de baignoire et les tapis antidérapants.		
7. Les équipements sécuritaires sont souvent dispendieux, peu disponibles et peu esthétiques.		
8. Une semelle hautement antidérapante est recommandée pour prévenir les chutes à l'intérieur du domicile.		
9. Prendre des risques augmente le risque de chuter.		
10. Le fait d'identifier les facteurs de risque est insuffisant pour réduire considérablement les chutes.		
11. De façon générale, l'intensité de l'éclairage doit être identique chez les jeunes adultes et chez les aînés.		
12. Environ 60 % des domiciles des aînés sont équipés de barres d'appui dans la salle de bains.		
13. Les locataires ont le droit de demander aux propriétaires de modifier le domicile afin d'augmenter la sécurité.		
14. Les chutes représentent la majorité des accidents chez le aînés, tandis que les brûlures occupent le deuxième rang.		
15. Moins de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus vivent de façon autonome dans leur domicile plutôt qu'en centre d'hébergement.		

Quelques mythes à propos des chutes : Feuille réponse

	Vrai	Faux
1. Une personne âgée sur trois est victime d'une chute chaque année. Il s'agit d'un problème fréquemment rencontré chez les aînés.	✓	
2. La plupart des chutes entraînent des blessures graves. 3 % à 13 % des chutes provoquent des blessures sévères		✓
3. La fracture de la hanche demeure une des conséquences les plus graves. 1 % à 3 % des chutes entraînent une fracture de la hanche.	✓	
4. La majorité des chutes surviennent durant la nuit. La majorité des chutes surviennent au cours de la journée.		✓
5. La peur est une conséquence normale après une chute. La peur est cependant réversible et ne doit pas causer une inactivité.	✓	
6. Seuls des professionnels peuvent installer des équipements sécuritaires tels les sièges de baignoire et les tapis antidérapants. Plusieurs équipements sont faciles à installer soi-même.		✓
7. Les équipements sécuritaires sont souvent dispendieux, peu disponibles et peu esthétiques. Plusieurs grands magasins et quincailleries offrent des équipements peu dispendieux et les modèles sont souvent très variés.		✓
8. Une semelle hautement antidérapante est recommandée pour prévenir les chutes à l'intérieur du domicile. Une semelle doit offrir une traction adéquate, ni trop antidérapante ni trop glissante.		✓
9. Prendre des risques augmente le risque de chuter. Plusieurs comportements augmentent le risque de chuter.	✓	
10. Le fait d'identifier les facteurs de risque est insuffisant pour réduire considérablement les chutes. Il faut également agir sur les facteurs de risque.	✓	

	Vrai	Faux
11. De façon générale, l'intensité de l'éclairage doit être identique chez les jeunes adultes et chez les aînés. Comparativement aux jeunes adultes, les aînés ont généralement besoin d'un éclairage 2 ou 3 fois supérieur.		✓
12. Environ 60 % des domiciles des aînés sont équipés de barres d'appui dans la salle de bains. Seulement 6 % des aînés possèdent des barres d'appui sécuritaires dans leur domicile.		✓
13. Les locataires ont le droit de demander aux propriétaires de modifier le domicile afin d'augmenter la sécurité. Contrairement à la croyance populaire, la plupart des propriétaires sont très réceptifs à modifier le logement de leurs locataires pour augmenter leur sécurité.	✓	
14. Les chutes représentent la majorité des accidents chez le aînés, tandis que les brûlures occupent le deuxième rang. La plupart des accidents à l'intérieur sont des chutes.	✓	
15. Moins de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus vivent de façon autonome dans leur domicile plutôt qu'en centre d'hébergement. Environ 80 % des adultes âgés de 65 ans et plus préfèrent vivre à domicile de façon autonome.		✓

Solution aux mots croisés



Remettre aux participants

- *Questionnaire d'appréciation :
« Votre opinion sur les capsules
d'information »*
- *Matériel en démonstration*

Votre opinion sur les capsules d'information

Pour chacune des questions, cochez votre degré de satisfaction :

	Très satisfait	Satisfait	Peu satisfait	Pas satisfait du tout	Que suggérez-vous ?
Nombre de rencontres (___ fois semaine)					
Durée des rencontres (___ minutes)					
Local utilisé					
Contenu des capsules					
Matériel en démon- stration					
Guide « <i>Mieux vivre sans chute</i> »					
Clarté des explica- tions					
Qualité de l'animation					

1. Ce que vous avez le plus aimé dans les capsules d'information ?

2. Ce que vous avez le moins aimé dans les capsules d'information ?

3. Au cours du dernier mois, avez-vous modifié votre domicile pour améliorer votre sécurité ?Non ☐Oui ☐ → **Qu'avez-vous changé?** _____

4. Au cours du dernier mois, avez-vous changé certains comportements pour améliorer votre sécurité?Non ☐Oui ☐ → **Qu'avez-vous changé?** _____

5. Est-ce que vous recommanderiez ce programme à vos amis ?Non ☐Oui ☐

Matériel en démonstration

Aide technique	Fournisseur	Prix
Capsule 2		
Crampons pour les bottes		
Pic à glace pour la canne		
Chariot d'épicerie		
Sac à bandoulière		
Tapis de jute pour les escaliers extérieurs		
Bandes antidérapantes pour les marches		
Ampoule qui s'éteint graduellement		
Ampoule qui s'allume seule la nuit (photosensible)		
Ampoule avec détecteur de mouvement		
Capsule 3		
Sous-tapis antidérapant		
Ruban collant à double face		
Petite broche à velcro pour fixer les fils au mur		
Veilleuse qui s'allume automatiquement à la noirceur (photosensible)		
Lampe qui s'allume au toucher		
Ampoule qui s'éteint graduellement		
Pilulier		
Porte-journaux		

Aide technique	Fournisseur	Prix
Lampe de poche d'urgence qui s'allume lors de panne de courant		
Capsule 4		
Tapis antidérapant pour l'intérieur du bain (type Rubbermaid)		
Tapis pour l'extérieur du bain à dessous en caoutchouc (poils courts)		
Brosse pour layer le bain		
Planche de bain		
Chaise de bain		
Bouchon flottant pour la baignoire		
Bouchon à actionner avec le pied		
Douche téléphone à long tuyau		
Barre étau pour le rebord de la baignoire		
Barre d'appui pour le mur		
Capsule 5		
Pince à long manche		
Tapis antidérapant		
Escabeau sécuritaire		
Desserte		
Petit banc utilitaire (ex. : Rubbermaid)		
Téléphone sans fil		



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE MONTRÉAL-CENTRE

BON DE COMMANDE

QUANTITÉ	TITRE DE LA PUBLICATION	PRIX UNITAIRE (tous frais inclus)	TOTAL
	Programme intégré d'équilibre dynamique	20 \$	

DESTINATAIRE

Nom

Organisme

Adresse

No

Rue

App.

Ville

Code postal

Téléphone

Télécopieur

Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre de la Régie régionale de Montréal-Centre (DSP). Pour information : (514) 286-5777.

Retourner à l'adresse suivante :

Direction de la santé publique
Régie régionale de la santé et
des services sociaux de Montréal-Centre
3725, rue St-Denis
Montréal (Québec) H2X 3L9

**DIRECTION
DE LA SANTÉ
PUBLIQUE**

*Garder notre
monde en santé*

B 13,655