

# Les Ateliers Vitalité



Module 4



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 4 des Ateliers Vitalité.  
Invitez les participants à s'installer.

# Les Ateliers Vitalité

## Programme des 6 modules

- **Module 1 : Mon âge face aux idées reçues**
- **Module 2 : Ma santé : agir quand il est temps**
- **Module 3 : Nutrition, la bonne attitude**
- **Module 4 : L'équilibre en bougeant**
- **Module 5 : Bien dans sa tête**
- **Choisissez l'un des 2 thèmes :**
  - **6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté !**
  - **6.2 : Vitalité et éclat pour soi !**



Objectif : Rappeler la place du module dans le programme.

Le groupe a déjà participé à 3 modules : Place au 4<sup>ème</sup> : L'équilibre en bougeant.

Il faudra également faire le choix du module 6 à ce stade-là.

# Les Ateliers Vitalité

## Module 4 – L'équilibre en bougeant



Objectif : Accueillir les participants et débiter le module 4 des Ateliers Vitalité.

Avant de démarrer, rappeler les règles de participation : les ateliers sont un espace d'échanges, de bienveillance et de non jugement. Les participants sont libres de participer et de partager les informations qu'ils souhaitent,

Rappeler les horaires du module (durée 2h30).

## **Objectif :**

**Identifier des moyens d’agir sur soi-même afin de maintenir ou d’améliorer sa condition physique et de limiter le risque de chute**

## **Programme :**

- ✓ **Mon activité physique au quotidien**
- ✓ **Bénéfices de l’activité physique**
- ✓ **La prévention des chutes**
- ✓ **Recommandations de santé publique**
- ✓ **Les activités dans la région**

Module 4 – L’équilibre en bougeant

Objectif : Présenter le module 4 « L’équilibre en bougeant ».

Le module 4 a pour objectif de connaître les bienfaits de l’activité physique sur la santé, les facteurs limitant le risque de chute, les recommandations de santé publique sur l’activité physique. Lors de la séance, quelques exercices d’activité physique très simples seront proposés. Ce sera l’occasion également d’échanger sur les activités physiques des participants et sur les activités existantes dans le secteur.

Avant d’aller plus loin, proposer au groupe une animation « Bonjour » qui permettra de relancer la dynamique.

*Les animations « Bonjour » sont à adapter suivant la composition du groupe, la taille et la disposition de la salle. Elles permettent de relancer la dynamique, de débiter un échange autour de la thématique qui va être abordée, de revoir les points clés de l’atelier précédent...*

## Animation « Le parcours »

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : relancer la dynamique de groupe, développer un espace de confiance et expérimenter les mécanismes de l'équilibre.

Pour cette séance, il est possible de proposer l'animation « Le parcours coopératif ». Enoncer la consigne :

- Les participants se répartissent en binôme et sont placés à différents endroits dans la salle.
- Dans chaque binôme, un participant se porte volontaire pour réaliser un parcours en fermant les yeux. Le deuxième est son guide.
- Les participants ayant les yeux fermés marchent dans la salle, en évitant les autres participants, sans jamais être à l'arrêt plus de 3 secondes. Ils sont guidés par leur binôme soit à la voix, soit au toucher.
- Si c'est à la voix, le guide ne peut pas toucher son binôme et il peut dire uniquement des mots prédéfinis auparavant. (Exemple : droite, gauche, avant, arrière, stop, bâbord, tribord, est, ouest...). Attention, bien choisir ses mots, car si plusieurs guides parlent en même temps, cela se complique.
- Si c'est au toucher, le guide ne peut pas parler et doit guider son binôme par le toucher. (Exemple : toucher l'épaule droite pour aller à droite, toucher l'épaule gauche pour aller à gauche, le dos pour s'arrêter...)
- Demander aux participants de se mettre en binôme et les répartir par binôme dans la salle.
- Leur laisser quelques minutes pour qu'ils déterminent leur mode de communication.
- Donner le départ. Durée : entre 5 et 7 minutes
- Annoncer la fin et proposer d'inverser les rôles s'ils le souhaitent (optionnel).
- Pour conclure le jeu, inviter les participants à partager leurs ressentis.

## Bénéfices de l'activité physique sur la santé



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

# Définitions

La sédentarité

L'activité physique

Le sport

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

Demander aux participants la définition de l'activité physique. Faire ensuite apparaître la totalité de la diapositive pour compléter les réponses si nécessaire.

Définition : L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue notamment dans le cadre des loisirs, sur le lieu de travail ou pour se déplacer d'un endroit à l'autre.

- La sédentarité : La sédentarité est une situation d'éveil caractérisée par une très faible dépense d'énergie (regarder la télévision, lire, travailler à son bureau...). Elle correspond au temps passé assis ou allongé sans autre activité physique entre le lever et le coucher, ainsi que la position statique debout. Pour une meilleure santé, il est important de diminuer son temps sédentaire et d'avoir une activité physique régulière.
- L'activité physique : L'activité physique comprend les activités physiques de la vie quotidienne, les exercices physiques et les activités sportives. Les activités physiques de la vie quotidienne se subdivisent habituellement en trois domaines avec : les déplacements actifs (marcher, monter ou descendre des escaliers, faire du vélo, faire les courses, etc.), les activités réalisées dans un contexte domestique (entretien domestique, bricolage, jardinage, etc.) et les activités réalisées dans un contexte professionnel ou scolaire. Avoir une activité physique ne nécessite pas de faire un exploit sportif.
- Le sport : Le sport est une activité physique spécifique qui se pratique selon des règles précises et dans laquelle un objectif, le plus souvent de performance, est clairement défini. La pratique sportive comprend : le sport en compétition et la pratique sportive de masse en club ; le sport scolaire ; et les pratiques sportives de loisirs en individuel ou en groupe non affiliées à une association.

## Bénéfices

- ✓ Repère nutritionnel
- ✓ Facteur protecteur de la santé
- ✓ Prévention des chutes
- ✓ Amélioration des fonctions intellectuelles et de la vie sociale

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

Animation: réaliser une **carte conceptuelle**.

Laisser apparaître uniquement sur la diapositive « Bénéfices » et écrire « Activité physique » au centre d'une feuille de paperboard ou sur un tableau blanc.

Demander aux participants de citer des bénéfices de l'activité physique pour la santé, les écrire au tableau.

Relier les réponses avec le centre et demander aux participants de dire quel est le lien entre chaque réponse et l'activité physique. L'objectif est de créer une carte conceptuelle pouvant permettre de dégager 4 grandes catégories de bénéfices à l'activité physique :

- Repères nutritionnels : Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) intègre au même titre que l'alimentation, les repères relatifs à l'activité physique et la sédentarité. Les politiques de santé recommandent la réduction des comportements sédentaires et la pratique d'activité physique, dans tous les contextes de vie et à tous les âges. Faire le lien avec le module 3.
- Facteurs protecteurs de santé : Il est bien démontré que l'activité physique et la réduction des temps de sédentarité ont des effets favorables sur un grand nombre de pathologies chroniques. C'est l'augmentation de l'activité physique et, dans le même temps, la réduction des temps de sédentarité qui produira les effets les plus marqués sur la santé. Faire le lien avec le module 2.
- Prévention des chutes : Pratiquer une activité physique quotidienne est excellent pour prévenir les chutes et la perte d'autonomie. En effet, en restant en mouvement, nous nous adaptons plus facilement aux situations de perte d'équilibre.
- Améliorations des fonctions intellectuelles et de la vie sociale : L'activité physique améliore le bien-être général, la pratique régulière d'une activité physique est associée à une amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression). Elle améliore également les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement. Faire le lien avec le module 5.





## L'activité physique

### Quels sont les bénéfices de l'activité physique sur la santé ?

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique qui facilite la vie quotidienne.
- Elle permet de mieux maîtriser son poids et donc lutter contre l'obésité.
- Elle lutte contre le diabète : associée à une alimentation adaptée, l'activité physique est le premier traitement du diabète de type 2.
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires.
- Elle est un facteur essentiel de bonne santé respiratoire. L'exercice augmente la ventilation et la circulation dans les bronches et les poumons.
- Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein, de la prostate et du côlon.
- Elle réduit certains effets indésirables des traitements et améliore la qualité de vie.

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

A la suite de l'exercice précédent réalisé par les participants, présenter les bénéfices de l'activité physique ... la suite des bénéfices sur la diapositive suivante.



## L'activité physique

### Quels sont les bénéfices de l'activité physique sur la santé ?

- Elle réduit le risque de lombalgies
- Elle améliore le sommeil. Il faut veiller cependant à ne pas pratiquer une activité physique trop près de l'heure du coucher.
- Elle améliore l'équilibre et réduit le risque de chute.
- Elle **développe les muscles, les tendons et les ligaments**, et **consolide les os**.
- Elle permet à l'os de gagner **1% ou 2% en densité**, multipliant **par dix la résistance aux fractures**.
- Elle entretient l'équilibre et la souplesse articulaire, renforce le cartilage et prévient donc l'arthrose (usure du cartilage).

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Comprendre les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.

A la suite de l'exercice précédent réalisé par les participants, présenter les bénéfices de l'activité physique.

En conclusion : Toute activité physique est préférable à l'absence totale d'exercice.

La sédentarité représente l'un des principaux facteurs de risque de mortalité lié aux maladies non transmissibles. L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie.

# La prévention des chutes



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Introduire la séance sur les chutes, les risques et les conséquences.

## La prévention des chutes

- **1 tiers des personnes âgées de + 65 ans font une ou plusieurs chutes par an**
- **La moitié ont + de 85 ans**
- **Le risque de rechute est x 20 après une 1<sup>ère</sup> chute**



*Source : Santé publique France 2022*

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

- 1 personne âgée sur 3 de plus de 65 ans chute au moins une fois dans l'année.
- 1 personne âgée sur 2 de plus de 85 ans chute au moins une fois dans l'année.
- Après une 1<sup>ère</sup> chute, le risque de rechute est multiplié par 20.

## La prévention des chutes

2 profils-types de chuteurs représentent 80 % des chutes

30%  
des chuteurs sont des personnes non fragiles, autonomes et qui chutent sans prendre de risque particulier

50%  
des chuteurs sont des personnes fragiles, nécessitant de l'aide et chutant à la maison lors d'une action à faible intensité



**En France, les chutes des personnes âgées entraînent chaque année plus de 130 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès**

Source : Plan antichute des personnes âgées 2022

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Présenter les 2 profils types de chuteurs identifiés par les experts dans le Plan antichute réalisé en 2022.

Le profil 1 : 30 % des chuteurs

- Seniors, hommes ou femmes, plutôt jeunes (en majorité de moins de 85 ans) ;
- Autonomes ;
- Se percevant en bonne santé, pratiquant pour la majorité une activité physique ;
- Vivant pour la majorité en maison ;
- Chutant lors d'une perte d'équilibre ou de leur hauteur sans prise de risque particulière ;
- Chutant plutôt en extérieur.

Le profil 2 : 50 % des chuteurs

- Femmes, plutôt âgées (en majorité de 85 ans ou plus) ;
- Fragiles (pathologies cardiovasculaires notamment) ;
- Se percevant en mauvaise santé; ne pratiquant pas d'activité physique pour la majorité ;
- Possédant pour la grande majorité un trouble moteur ;
- Chutant lors d'une activité à faible intensité ;
- Chutant en intérieur ;
- Récidive de chutes.

Ces chutes ont des conséquences physiques, psychologiques, sociales et marquent une rupture dans la vie des individus et une perte d'autonomie. Outre le risque de blessures, la chute et le fait de rester longtemps au sol avant d'être secouru peuvent avoir un lourd impact psychologique. Cet accident traumatisant peut entraîner une diminution de l'autonomie physique et une incapacité de se lever, alors que l'examen clinique ne détecte aucune blessure : c'est ce qu'on appelle le syndrome post-chute. Il concerne près d'un tombeur âgé sur cinq.

## La prévention des chutes

**Les chutes ne sont pas une fatalité ;  
il existe 4 moyens simples qui contribuent à les prévenir**

**Maintenir une activité physique : meilleure arme anti-chute !**



**Adopter une alimentation équilibrée**



**Aménager son logement**



**Surveiller régulièrement son état de santé**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Les causes des chutes sont multiples et peuvent être dues à :

- un état de santé accentuant le risque de chute (mauvaise vue, vertiges, troubles de l'équilibre, faiblesse des muscles, maladie, prise de médicaments...)
- des attitudes ou habitudes de vie particulières (dénutrition, consommation d'alcool excessive, port de chaussures inadaptées, prise de risque...)
- un environnement intérieur inadapté (domicile non aménagé, pièces encombrées) ou des facteurs de risque à l'extérieur (sol mouillé, hauteur des trottoirs, faible éclairage, verglas).

« Quels sont les facteurs protecteurs ? »

Facteurs protecteurs :

Maintenir une activité physique : meilleure arme antichute ! entretenir son équilibre au quotidien en pratiquant une activité physique adaptée : l'équilibre réduit le risque de chute et renforce l'autonomie et la qualité de vie.

Adopter une alimentation équilibrée : manger équilibré, varié, de façon suffisante permet de limiter les vertiges, malaises et le maintien de la perte musculaire.

Aménager son logement : adapter son logement permet de renforcer la sécurité face aux risques de chutes à domicile et, de fait, préserve l'autonomie de la personne.

Surveiller régulièrement son état de santé : consulter son médecin traitant, faire contrôler régulièrement sa tension artérielle, son rythme cardiaque et son équilibre, suivi de l'état des muscles et articulations (arthrose des hanches, arthrose des genoux...).

## Les muscles : les solliciter, les préserver

- **La force atteint son point culminant entre 20 et 30 ans**

**VRAI**

A 30 ans, la masse musculaire représente 45% du poids d'une personne.  
A 70 ans, elle n'en représente plus que 27%.

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Interroger les participants sur la question suivante : « La force atteint son point culminant entre 20 et 30 ans. Est-ce vrai ou faux ? ».

Après s'être développée jusqu'à l'âge de 20 à 30 ans, la masse musculaire diminue d'environ 1 % par an, même chez les personnes en bonne santé. Ce processus s'accélère entre 50 et 60 ans. Il est plus prononcé chez la femme, notamment au moment de la ménopause. A 30 ans, la masse musculaire représente 45% du poids d'une personne. A 70 ans, elle n'en représente plus que 27%.

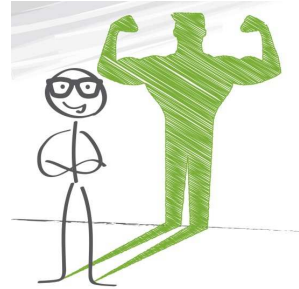
La fonte de la masse musculaire, passé un certain âge, est donc inévitable, mais très progressive. Parfois, la perte de masse musculaire est anormale. Dans ce cas, on parle de sarcopénie.

La fonte de la masse musculaire est plus importante chez les personnes sédentaires et les personnes dénutries.

## Les muscles : les solliciter, les préserver

### A quoi servent les muscles ?

- ⇒ Produire du mouvement
- ⇒ Maintenir la posture
- ⇒ Stabiliser les articulations



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Interroger les participants sur la question suivante : « A quoi servent les muscles ? ».

- Les muscles sont les moteurs de tous les mouvements sans lesquels la vie n'est pas possible. Le corps humain comprend 656 muscles.
- Le maintien de la posture (assise, debout ou autre) nécessite un état de contraction musculaire qui s'oppose à l'affaissement du corps sous l'effet de la pesanteur et permet le maintien de l'équilibre corporel.
- Les muscles permettent aussi de stabiliser une articulation pendant que d'autres muscles font le travail de déplacement. Faire un exercice ou mouvement quelconque nécessite que plusieurs muscles se contractent ou s'étirent en même temps.

Les muscles nous servent aussi à respirer, à manger et à communiquer puisque les muscles respiratoires et les muscles de la gorge sont indispensables à la capacité d'avaler et à la parole. Il servent également à digérer, à alimenter tous les organes du corps (ex : muscle cardiaque)...



## Les muscles : les solliciter, les préserver

- **Une activité physique après 50 ans favorise le bien vieillir.**
- **Un entraînement approprié et soutenu peut restaurer 180 % de la masse musculaire du genou et augmenter celle de l'ensemble du corps de 11%.**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Terminer en insistant sur le rôle indéniable de l'activité physique dans la préservation des muscles.

Selon l'OMS, une activité physique régulière peut :

- améliorer les aptitudes musculaires et la capacité cardiorespiratoire,
- améliorer la santé osseuse et les capacités fonctionnelles,
- réduire le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale,
- contribuer à maintenir un poids corporel sain.

## Les os : les solliciter, les préserver

- La masse osseuse augmente tout au long de la vie

**FAUX**

La masse osseuse cesse d'augmenter vers l'âge de 20 ans :  
on a alors constitué son capital osseux

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Questionner les participants sur la masse osseuse : « La masse osseuse augmente tout au long de la vie. Vrai ou faux ? ».

La masse osseuse (ou « capital osseux ») est un terme employé pour refléter la qualité des os en termes d'accumulation de calcium et de solidité.

Les trois périodes de la masse osseuse sont :

1. La phase de croissance rapide, de la naissance à la fin de la deuxième décennie (18-20 ans) : la masse osseuse maximale, capital osseux de base ou pic de masse osseuse se construit.
2. La phase en plateau d'une dizaine d'années : le tissu osseux est renouvelé de façon continue par un processus de remodelage osseux.
3. La phase de perte osseuse physiologique, une fois la maturité osseuse atteinte et se poursuit jusqu'à la mort : ce phénomène se traduit différemment chez l'homme et chez la femme. Chez l'homme la perte osseuse est lente et chez la femme elle s'accélère à la ménopause.

## Les os : les solliciter, les préserver

**En renforçant la musculature et en activant la circulation, l'exercice physique aide à fortifier notre squelette.**

En densifiant les os et assouplissant les articulations, le sport aide à lutter contre l'ostéoporose et l'arthrose.

Il renforce la musculature, l'équilibre et la coordination ce qui limite les chutes.

Source : Site Bien vieillir.

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

L'activité physique, en général, influence favorablement le contenu minéral osseux et la microarchitecture, sachant que les exercices à impact et d'intensité élevée sont plus efficaces que les exercices d'endurance à faible intensité.

En pratique, on préférera associer une activité de musculation et de la marche ou du jogging.

Chez la femme ménopausée, des analyses quantitatives démontrent que l'activité physique en aérobie ou en résistance contribue à maintenir la masse osseuse au niveau vertébral et, pour certains, au niveau fémoral.

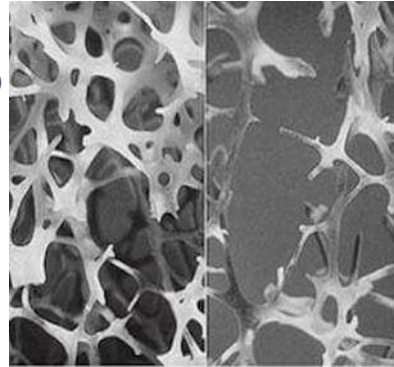
Chez la femme ménopausée et chez l'homme âgé, l'activité physique agit à la fois sur la prévention des chutes (qui est une priorité) et sur la limitation de la perte osseuse.

## Les os : l'ostéoporose

### Les facteurs de risque d'ostéoporose :

- L'âge, le sexe (L'ostéoporose est 2 à 3 fois plus fréquente chez la femme, en raison de la ménopause)
- Un régime diététique pauvre en calcium
- Une carence en vitamine D par une trop faible exposition solaire
- Le manque d'activité physique
- La consommation excessive d'alcool et de tabac
- Certaines pathologies

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures.



*L'ostéoporose peut se développer pendant plusieurs années « silencieusement ».*

## Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures. Elle touche 1 femme sur 3 après la ménopause. L'ostéoporose se caractérise par une diminution progressive et généralisée de la part de calcium dans les os. Ils deviennent alors poreux (image de droite), plus fragiles, augmentant le risque de fracture. Tous les os peuvent être touchés, mais ce sont principalement les vertèbres, le col du fémur, les deux os de l'avant bras au poignet et le col de l'humérus à l'épaule qui sont les plus fréquemment atteints.

De nombreux facteurs peuvent accélérer la perte osseuse et augmenter le risque de développer une ostéoporose comme :

- Le manque de calcium dans l'alimentation
- Le manque de vitamine D
- Le manque d'activité physique
- La consommation de tabac et d'alcool
- La prise de certains médicaments, le rôle des hormones sexuelles...

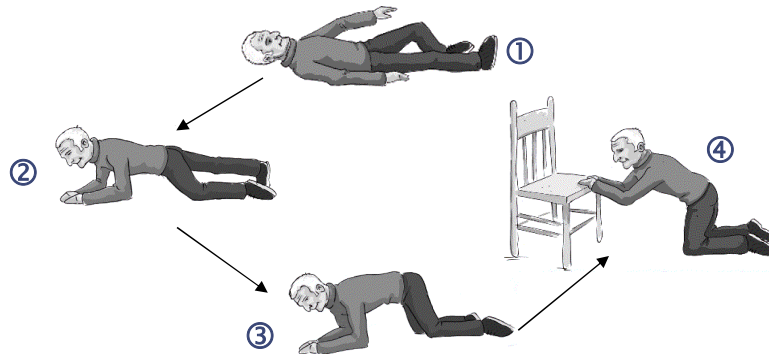
Le rôle de l'hérédité dans l'ostéoporose est prouvé. Ainsi, l'existence d'une ostéoporose chez la mère est un facteur de risque reconnu : lorsqu'une fracture du fémur s'est produite chez la mère, le risque de cette même fracture chez les descendants est multiplié par 2.

Le diagnostic d'ostéoporose repose sur la mesure de la densité des os par densitométrie osseuse. Selon la Société Française de Rhumatologie, une densitométrie osseuse doit être réalisée devant :

- Une fracture vertébrale ou périphérique (par exemple le poignet), même ancienne,
- Une maladie ou un traitement qui entraîne un risque élevé d'ostéoporose,
- Une ménopause précoce (avant 40 ans),
- Un indice de masse corporelle < 19 kg/m<sup>2</sup>,
- Un parent au 1er degré avec une fracture du col fémoral.

## La prévention des chutes

### Se relever après une chute



Toujours se relever très lentement, par étape

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : S'entraîner à se relever d'une chute

Montrer la méthode pour apprendre à se relever. Si des participants le souhaitent, ils peuvent faire l'exercice.

Proposition d'animation : Chuter, cela peut quand même arriver. Nous allons apprendre à nous relever, à tour de rôle comme indiqué sur ces dessins.

Après une chute, rester par terre en attendant les secours n'a rien d'agréable.

C'est pourtant ce qui arrive à bon nombre de personnes âgées qui ne savent pas se relever toutes seules.

Avant tout : prendre son temps, se rassurer, se toucher et faire les mouvements très lentement.

Ne pas risquer de rechuter dans la précipitation.

1 : le regard doit se fixer sur un point.

Cela induit une position de la tête, et la tête entraîne le reste du corps.

2 : Il s'agit de se relever en passant sur le ventre.

- Passer le bras au-dessus de la tête, pour qu'il ne reste pas coincé quand on va se retrouver sur le ventre.

- Plier une jambe, la plus forte.

- Faire basculer le corps doucement sur le côté afin de se retrouver sur le ventre.

3 : S'appuyer sur les avant-bras pour amener la jambe pliée en direction des bras, et se retrouver un genou à terre et l'autre jambe tendue.

4 : Une fois dans cette position, ramener la jambe tendue pour se mettre à quatre pattes.

Ecarter les genoux pour plus de stabilité. N'essayez pas de vous relever tout de suite.

Restez à quatre pattes, et avancez doucement jusqu'à un appui ou un endroit où appeler de l'aide (téléphone).

## Les mécanismes de l'équilibre



### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Proposer maintenant aux participants d'aborder les mécanismes de l'équilibre et les exercices simples à faire ensemble ou chez soi.

## L'équilibre

L'équilibre est une fonction qui permet à une personne d'avoir conscience de la position de son corps et de pouvoir la contrôler.

L'équilibre est assuré par l'action combinée :

- ✓ des capteurs de l'oreille interne
- ✓ des capteurs visuels
- ✓ des capteurs des muscles et tendons



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Plusieurs organes entrent en jeu pour assurer un bon équilibre : les yeux, les muscles, la peau, l'oreille interne, ainsi que certains capteurs dans les articulations qui interagissent entre eux et envoient en permanence des informations au cerveau.

## Les mécanismes de l'équilibre

**Parcours équilibre :**  
**7 exercices à faire**  
**ensemble et chez soi**



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

La perte d'équilibre avec l'âge n'est pas une fatalité et il est possible de maintenir cette faculté en s'exerçant : Proposer quelques exercices au groupe.

Pour les exercices suivants, bien préciser au groupe qu'il n'y a pas de recherche de performance, que l'exercice peut se faire en position assise et qu'en cas de douleur, il faut cesser immédiatement l'exercice.

Il est possible également de prévoir une chaise à proximité et prendre appui sur le dossier si besoin.

Chacun fait à son rythme et selon ses possibilités. Vérifier que les chaises ont bien 4 pieds et ne peuvent basculer.

Vous pouvez lancer la vidéo « parcours d'équilibre » pour que les participants aient une vue d'ensemble des exercices proposés. Ensuite, dérouler le diaporama pour refaire les exercices avec le groupe. Il est préconisé d'en choisir quelques uns (en fonction du temps) et d'éviter sans doute celui avec le verre d'eau.



## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 1

Près d'un mur (à 10 cm), pieds joints :

- ① Monter sur la pointe des pieds.
- ② Reposer les pieds au sol.
- ③ Soulever l'avant des pieds et les orteils.

Recommencer cet exercice 10 fois.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants ce 1<sup>er</sup> exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble.

Exercice 1 : Monter sur la pointe des pieds.

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 2

Avec une chaise :

- ① Se tenir avec une main au dossier de la chaise.
- ② Lever un pied au niveau du genou et compter jusqu'à 10.
- ③ Faire l'exercice avec l'autre jambe.

Recommencer plusieurs fois, on peut lâcher la chaise si on est à l'aise.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants l'exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble. Se mettre près d'un mur.

Exercice 2 : Lever le genou.

Penser à respirer durant l'exercice !

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 3

Avec une chaise :

- ① Se tenir avec une main au dossier de la chaise.
- ② Plier une jambe, le talon sur la face interne du genou opposé de la jambe d'appui, bras relâchés de chaque côté du corps.
- ③ Fermer les yeux, tenez 5 secondes.  
Changer de jambe.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants cet exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble. Se mettre près d'un mur. Si l'on n'est pas sûr de soi, il ne faut pas fermer les yeux, ne pas lâcher la main du dossier de chaise.

Exercice 3 : Plier la jambe.

Penser à respirer durant l'exercice !

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 4

Avec une chaise :

- ① Placer une chaise contre le mur.
- ② Faire 5 à 10 flexions assis/debout (venez vous asseoir), bras en croix sur la poitrine.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants cet exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble.

Exercice 4 : Flexions assis/debout.

Penser à respirer durant l'exercice !

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 5

Matérialiser une ligne au sol de 3 à 4 mètres  
(rainure du carrelage, une corde...) :



- ① Marcher le long de cette ligne les yeux ouverts à l'aller
- ② Revenir en fermant les yeux.
- ③ Faire un 3<sup>ème</sup> trajet tandis que quelqu'un vous lance une balle que vous lui renvoyez.

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants cet exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble. L'exercice peut se faire les yeux ouverts.

Exercice 5 : Marcher le long d'une ligne.

Penser à respirer durant l'exercice !

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 6

Se munir d'un verre d'eau plein à ras bord :

① Se déplacer sur un parcours avec le verre à la main en essayant de ne pas renverser d'eau.

② Refaire le parcours de plus en plus vite.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Exercice 6 : Se déplacer avec un verre d'eau plein.

Montrer aux participants cet exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble. Afin d'éviter de renverser de l'eau, l'exercice peut se faire en mettant le verre d'eau dans un plateau.

Penser à respirer durant l'exercice !

## Les mécanismes de l'équilibre

### Exercice 7

#### Mouvement latéral dos au mur (mouvement du Sirtaki)

① Passer la jambe gauche derrière la jambe droite puis remettre la jambe droite à côté.

② Passer la jambe gauche devant la jambe droite puis déplacer la jambe droite latéralement.

Recommencer une dizaine de fois.



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Réaliser des exercices pratiques pour améliorer son équilibre.

Montrer aux participants cet exercice et proposer à ceux qui le souhaitent de le réaliser ensemble.

Exercice 7 : Mouvement latéral.

Penser à respirer durant l'exercice !

## La prévention des chutes



- 1 chute sur 2 a lieu à domicile lors d'activités quotidiennes.
- La moitié des chutes sont dues à l'environnement.
- La moitié des chutes sont dues à la personne elle-même.

Le plus souvent, ces chutes surviennent lors de la marche, d'activités ménagères, de jardinage ou tout simplement en se levant d'une chaise.

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

Chaque année, on dénombre 2 millions de chutes chez les plus de 65 ans. Leurs conséquences peuvent être graves, puisqu'elles entraînent plus de 130 000 hospitalisations.

Selon un récent sondage de l'Institut d'études opinion et marketing (IFOP) pour la Fédération française de l'assurance (FFA), ce risque demeure sous-estimé, car seuls 17 % des plus de 65 ans savent qu'une chute représente la première cause de mortalité accidentelle dans leur classe d'âge.

Selon Santé Publique France, environ 76 000 hospitalisations ont lieu en France chaque année pour fracture du col du fémur entraînant souvent de lourdes conséquences et la perte d'autonomie.

Les chutes et leurs conséquences sont un problème majeur : plus de 2 millions de personnes de 65 ans et plus chutent chaque année.

Plus de 9300 personnes de 65 ans et plus décèdent chaque année des suites d'une chute.

40 % des personnes âgées hospitalisées après une chute ne peuvent pas retourner à domicile et doivent être accueillies en établissement.

Les conséquences des chutes sont aussi psychologiques (peur de rechuter, désadaptation posturale...), mais aussi sociales (réduction des activités, repli sur soi...).

#### Facteurs intrinsèques : liés à la maladie de la personne, à leur répercussions fonctionnelles ou propres à la personne

Troubles de l'équilibre - Pathologies (Parkinson par ex) - Pathologie du pied - Problèmes articulaires  
Réduction de l'acuité visuelle - Prise de médicaments – Précipitation - Manque d'attention -  
Habillement/chaussures

#### Facteurs environnementaux :

Mobilier - Obstacle au sol, escalier - Eclairage inadapté - Locaux inadaptés (toilettes)- Animaux.



## La prévention des chutes

Aménagez votre habitat en suivant ces 4 grands principes :

**Éliminez les obstacles**

**Prévoyez des points d'appui**

**Éliminez les risques de glissades**

**Eclairez les endroits sombres**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : identifier des moyens pour limiter le risque de chute.

La chute n'est pas une fatalité. Elle peut être anticipée grâce à des règles de vie et de vigilance pour limiter les risques. Aménager son logement permet de limiter les risques.

Donner les 4 grands principes pour sécuriser son logement.

Il est possible de solliciter des professionnels pour aménager votre logement :

- Des ergothérapeutes
- Des artisans du secteur du bâtiment et de l'habitat
- Des distributeurs d'aides techniques

**C'est la pause !**



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Pause de 15 minutes.

# Recommandations

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

## L'activité physique

L'activité physique est fortement recommandée pour prévenir des pathologies chroniques et contribuer au traitement d'un très grand nombre d'affections de longue durée comme le cancer, le diabète ou l'obésité, mais également les maladies neurodégénératives et psychiatriques.



L'activité physique exerce un effet protecteur sur les maladies neurodégénératives. Elle apporte une amélioration certaine du sommeil, de l'humeur et de la fonction cognitive.

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

Introduire les éléments sur les bienfaits de l'activité physique.

Le Programme National Nutrition Santé promeut des recommandations concernant l'activité physique dont les ambitions visent notamment à augmenter l'activité physique et réduire la sédentarité.

## Les activités physiques du quotidien

Etes-vous sûr(e) de ne pratiquer aucune activité?



Activités	Intensité	Tps minimum recommandé/Jour
laver la vaisselle, repasser, dépoussiérer, bricoler, arroser le jardin, jouer à la pétanque...	Faible (marche lente)	45 minutes
laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardiner, danser, faire du vélo, nager...	Modérée (marche rapide)	30 minutes
bêcher, courir, faire du VTT, nager rapidement, sauter à la corde, jouer au basket, au football, au tennis, pratiquer un sport de combat...	Elevée (marche sportive)	20 minutes

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

Les recommandations du PNNS :

- Pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.
- Limiter le temps passé assis.
- Plus que l'intensité de l'effort, c'est la régularité qui est bénéfique. Mieux vaut « bouger » 10 à 30 minutes tous les jours que 3 heures une fois par semaine.

Choisissez des activités qui vous font envie et plaisir.

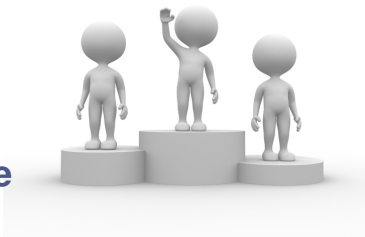
La mesure des performances est aujourd'hui facilitée grâce aux nouvelles technologies. On peut maintenant connaître au jour le jour l'amélioration de ses performances et obtenir des conseils grâce à des applications sur smartphones.

Il existe par ailleurs quantité d'objets connectés : Traqueurs d'activité, bracelets ou montres connectés, cardiofréquence-mètre, podomètre pour compter son nombre de pas ou km parcourus.

## L'activité physique et sportive en pratique

### Quelle activité pour quel bénéfice ?

- ✓ **Une activité en endurance :**  
**amélioration de la capacité cardiorespiratoire**
- ✓ **Une activité d'assouplissement :**  
**maintien des articulations**
- ✓ **Une activité en force :**  
**amélioration de la force musculaire**
- ✓ **Une activité d'équilibre :**  
**réduction des risques de chute**



### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

Privilégiez les activités d'endurance, des activités de renforcement musculaire, d'équilibre et d'assouplissement. Les aptitudes développées par ces quatre types d'activités physiques sont essentielles pour préserver son autonomie dans la vie quotidienne.

- Endurance : pour améliorer la capacité cardiorespiratoire, cette activité permettra d'améliorer les capacités d'autonomie dans le cadre des déplacements à effectuer à l'extérieur de la maison ( ex: faire les courses ) ou à l'intérieur. La marche, la randonnée pédestre, la natation, le vélo, le ski de fond... procurent un gain d'énergie et sont bonnes pour le cœur, les poumons, la circulation sanguine et les muscles.
- Assouplissement : pour maintenir les articulations en bonne santé et ainsi rester alerte dans ses déplacements quotidiens. Les exercices d'assouplissement peuvent être réalisés lors d'activités du quotidien ou lors de séances dédiées. La danse, les étirements, le jardinage, le golf, le yoga, passer l'aspirateur... aident à mieux se mouvoir en maintenant les articulations en bonne santé : on demeure agile dans ses déplacements.
- Renforcement musculaire : ce sont les activités de la vie quotidienne qui seront facilitées comme le simple fait de se lever. Les activités de renforcement musculaire (soulever des poids, monter les escaliers, exercices de musculation...) sont importantes pour maintenir la masse et la force musculaire qui ont tendance à diminuer avec l'âge. Elles favorisent aussi la santé de vos os. Le renforcement musculaire, peut être effectué dans la vie de tous les jours (jardiner, porter des courses, monter et descendre des escaliers...)
- Equilibre : les exercices pour améliorer l'équilibre peuvent être intégrés à l'activité physique quotidienne (se tenir debout sur une jambe, se tenir debout en fermant les yeux, marcher en suivant une ligne sur le sol...) ou de loisirs (danser, faire du yoga...). Préserver l'équilibre permet de limiter le risque de chute.

Il est conseillé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques d'endurance au moins 5 jours par semaine, à compléter, deux ou trois fois par semaine, par des activités de renforcement musculaire, de souplesse et d'équilibre.

## L'activité physique et sportive en pratique

### Les bonnes conditions pour pratiquer un sport

- ✓ Une consultation médicale
- ✓ Un entraînement progressif
- ✓ De la régularité pour obtenir des bénéfices
- ✓ Une activité adaptée à votre niveau, seul ou en groupe
- ✓ Un bon équipement

N'oubliez pas de boire régulièrement avant, pendant et après l'effort, et de prendre plaisir à pratiquer votre activité

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

De manière générale, il est important de commencer doucement et d'augmenter progressivement jusqu'à atteindre le niveau d'activité physique recommandé, voire plus.

Les personnes âgées de plus de 65 ans pratiquant une activité physique n'ont pas plus de risque de blessures au niveau des muscles ou des os que les plus jeunes, à condition qu'elles s'échauffent suffisamment au début de leur activité physique et respectent une progressivité dans l'effort. Elles ont néanmoins plus de risque de blessures que les plus jeunes pour des activités particulièrement à risque (ski de descente, patinage...).

Les activités physiques en période de forte chaleur sont à éviter. Quelle que soit la température, il faut s'hydrater pendant et après la pratique, sans attendre la sensation de soif, car elle est moins présente lorsqu'on avance en âge.

## Les activités autour de chez moi

Et sur notre territoire, quelles sont les possibilités d'activités physiques ou sportives que vous connaissez ou pratiquez ?

- Les clubs de sport
- Les associations



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

On peut commencer à tout âge et adapter ses exercices à ses capacités tout en augmentant au fur et à mesure la durée et la difficulté des exercices. Concrètement « Dans notre région, quelles sont les activités physiques ou sportives que vous connaissez ou pratiquez ? » « Ou peut-on se renseigner ? »

Laisser les participants échanger et écrire la liste au tableau.

Pour l'animateur : se renseigner sur les structures locales : club de gym, activités diverses, associations... (exemple site internet des mairies).



## L'activité physique et sportive en pratique

Quelques conseils pour rester motivé !



- ⇒ **Faites-vous plaisir !**
- ⇒ **Fixez-vous des objectifs réalistes et motivants**
- ⇒ **Variez les sports pour découvrir ceux qui vous plaisent le plus**
- ⇒ **Faites du sport à plusieurs : vous vous motiverez les uns les autres**
- ⇒ **Adaptez-vous en fonction de la météo**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

Donner aux participants quelques conseils qui permettent de rester motivés.

Demander aux participants s'ils ont d'autres conseils à ajouter à cette liste.

## L'activité physique et sportive en pratique

### Des aides pour la prise en charge

Si vous pratiquez du sport dans un club ou du sport de loisirs, du sport de compétition ou du sport-santé, l'adhésion au club sera à votre charge.

Certaines collectivités prennent en charge partiellement ou intégralement les adhésions (les Villes-Santé par exemple). Contactez le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre ville pour vous renseigner.

Pour les personnes présentant une maladie chronique, un programme d'activité physique adaptée (APA) peut être prescrit par un médecin.

2 types de prises en charge sont possibles : **collectivités (CCAS) ou mutuelle/assurance complémentaire santé. À ce jour, l'assurance maladie ne rembourse pas les programmes d'activité physique adaptée.**

### Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Identifier son niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 minutes par jour.

Terminer la séquence en donnant aux participants quelques exemples de prises en charge afin de faciliter la pratique sportive et de rester motivé à faire de l'activité physique.

# La Choré Vitalité

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter aux participants la Choré Vitalité en insistant sur le fait que la tête et le corps vont travailler tous les deux car il faudra danser tous ensemble selon une chorégraphie bien précise.

Ce que l'on cherche n'est pas la perfection dans les gestes mais de la gaité, du plaisir à se synchroniser avec la musique et avec le groupe.

Prévoir 30 minutes d'apprentissage et 10 minutes pour stabiliser la synchronisation.

## La Choré Vitalité : 3 règles

- ▶ Bouger ensemble
- ▶ Ne pas se faire mal
- ▶ S'amuser

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter au groupe les 3 principales règles.

1. Expérimenter le plaisir de bouger tous ensemble, d'apprendre en musique, et de synchroniser ses mouvements avec les autres membres du groupe.
2. Chaque participant fait les gestes avec l'intensité qu'il peut y mettre, sans se faire mal. Ex : Dans les 1<sup>ers</sup> et 2<sup>èmes</sup> mouvements, ne pas aller jusqu'au bout, esquisser le mouvement vers le pied ou le plié du genou... L'important c'est de bouger en rythme, avec les autres.
3. Prendre du plaisir : ce n'est pas grave si l'on ne danse pas en rythme, si l'on se trompe, ça provoque bien souvent des rires qui font du bien!

Inviter tous les participants à se mettre debout ! Puis, lancer la vidéo.

## **1<sup>er</sup> mouvement**

deux fois 8 temps

**On marche** sur 8 temps : 1,2,3,4,5,6,7,8

**Et on recommence** une fois : 1,2,3,4,5,6,7,8

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Compter les temps sur la musique aide beaucoup : Inviter le groupe à compter tous ensemble les 8 temps. Répéter plusieurs fois.

Si besoin, l'animateur peut passer la vidéo « De face explicative » et l'arrêter au bout du 1<sup>er</sup> mouvement.

## **2<sup>ème</sup> mouvement : deux fois 8 temps**

Tour vers la droite: on ouvre le pied droit. **1**

On croise avec le pied gauche devant. **2**

On ré-ouvre le pied droit. **3**

On tape dans ses mains. **4**

Tour vers la gauche: on ouvre le pied gauche. **5**

On croise avec le pied droit devant. **6**

On ré-ouvre le pied gauche. **7**

On tape dans ses mains. **8**

Et on recommence

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Présenter le 2<sup>ème</sup> mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ». Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise.

### 3<sup>ème</sup> mouvement : deux fois 8 temps

Position initiale : Les jambes restent légèrement écartées et nous allons faire un grand cercle autour de nous-mêmes en tapant dans les mains.

On commence vers la droite, on tape dans ses mains à chaque temps:  
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

On recommence sur la gauche, on tape dans ses mains à chaque temps: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

Et on recommence ce mouvement.

Puis on reprend tous les mouvements depuis le 1<sup>er</sup> mouvement!

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter le 3<sup>ème</sup> mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ».

Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise avec ce 3<sup>ème</sup> mouvement.

Ensuite, reprendre la Choré depuis le tout début (mouvement 1 + 2 + 3).

**4<sup>ème</sup> mouvement : deux fois 8 temps**

**On marche sur 8 temps : 1,2,3,4,5,6,7,8**

**Et on recommence une fois : 1,2,3,4,5,6,7,8**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter le 4<sup>ème</sup> mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ».

Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise avec ce 4<sup>ème</sup> mouvement.



## 2<sup>ème</sup> mouvement : deux fois 8 temps

Tour vers la droite: On ouvre le pied droit. **1**  
On croise avec le pied gauche devant . **2**  
On ré-ouvre le pied droit. **3**  
On tape dans ses mains. **4**  
Tour vers la gauche: On ouvre le pied gauche. **5**  
On croise avec le pied droit devant. **6**  
On ré-ouvre le pied gauche. **7**  
On tape dans ses mains. **8**

Et on recommence

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Reprendre avec le groupe le 2<sup>ème</sup> mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ». Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise.

## 6<sup>ème</sup> mouvement : deux fois 8 temps

Position initiale : Les jambes restent légèrement écartées et nous allons faire un grand cercle autour de nous-mêmes en tapant dans les mains.

On commence vers la droite, on tape dans ses mains à chaque temps:  
**1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Et on épèle à haute voix V I T A L I T É**

On recommence sur la gauche, on tape dans ses mains à chaque temps: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Et on épèle à haute voix V I T A L I T É**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter le 6ème mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ». Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise avec ce 6ème mouvement.

## **7<sup>ème</sup> mouvement : 4 temps**

Position initiale : Les jambes restent légèrement écartées, les coudes sont levés au niveau des épaules. Nous allons lever les mains dans une signe de victoire :

Mains sur les épaules : **1** , à **haute voix VI**

Bras tendus : **2**, à **haute voix TA**

Mains sur les épaules : **3**, à **haute voix LI**

Bras tendus : **4**, à **haute voix TÉ**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Présenter le dernier mouvement au groupe, si besoin, s'appuyer sur la vidéo « De face explicative ».

Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce que tout le monde soit à l'aise avec ce dernier mouvement.

# Alors, cette choré, qu'en pensez-vous?

## Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif: Animer la Choré Vitalité

Tout le monde se rassoit, boit un verre d'eau et raconte quelles sont ses impressions sur cette chorégraphie.

Tour de table, libre : chacun raconte ce qui lui a plu, ce qui est facile, difficile ; s'il avait déjà participé à une chorégraphie collective, s'il a envie de choisir certains mouvements pour en faire une routine quotidienne...

L'animateur peut également solliciter les participants sur l'intérêt de pratiquer une Choré Vitalité.

La Choré Vitalité permet :

- ✓ d'augmenter son bien-être (gérer le stress, lâcher prise, oublier les soucis)
- ✓ de faire travailler ses neurones (nombre de pas, enchaînement de combinaisons...)
- ✓ de se muscler : quadriceps, abdominaux, fessiers...
- ✓ de renforcer sa souplesse et son équilibre
- ✓ de maîtriser l'espace (on anticipe les risques de chute ou de bousculade en prévoyant l'espace entre soi et les autres)
- ✓ d'apprendre à synchroniser ses mouvements
- ✓ de s'exprimer autrement que par les mots
- ✓ de partager un moment différent et agréable avec les autres participants
- ✓ de se lancer un défi, un challenge à relever en groupe et renforcer sa confiance en soi.

La Choré Vitalité pourra être refaite à la fin du programme, pour clôturer les séances de manière dynamique, ludique et conviviale.

## Choix du module 6

**C'est à vous ! Choisissez l'un des 2 thèmes**

**6.1 : Un chez moi adapté, un chez moi adopté**

**6.2 : Vitalité et éclat pour toi !**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Présenter les modules 6 et aboutir à un choix collectif.

Expliquer aux participants qu'ils doivent choisir collectivement le thème du dernier module du programme. Après avoir présenté rapidement les 2 modules, les participants seront invités à choisir le module en votant à main levée (vote pondéré).

### **Présentation Module 6.1** *Un chez soi adapté, un chez soi adopté !*

Objectif : Identifier les risques et trouver des astuces utiles pour aujourd'hui ou pour plus tard, pour vous ou pour vos proches.

Faire une description simple et rapide du module 6.1

### **Présentation Module 6.2** *Vitalité et éclat pour soi !*

Objectif : Avoir envie de prendre soin de soi et choisir des activités pour garder une bonne image de soi.

Faire une description simple et rapide du module 6.2

## Présentation des modules 6

### 6.1 : Bien vieillir chez soi !

- Comment rendre votre logement plus sûr
- Des trucs et astuces pour bien vieillir chez soi
- Identifier des pistes de financement



**Des conseils utiles, dès aujourd'hui ou plus tard,  
pour vous ou vos proches**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Présenter les modules 6 et aboutir à un choix collectif.

Faire une description simple et rapide du module 6.1

**Présentation Module 6.1** *Un chez soi adapté, un chez soi adopté !*

Objectif : Identifier les risques et trouver des astuces utiles pour aujourd'hui ou pour plus tard, pour vous ou pour vos proches.

## Présentation des modules 6

### 6.2 : Vitalité et éclat pour soi !

- Porter un regard positif sur soi
- Avoir envie de prendre soin de soi
- Des activités à faire pour garder une bonne image de soi



**Prendre soin de soi au quotidien permet de profiter pleinement de la vie**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Présenter les modules 6 et aboutir à un choix collectif.

Faire une description simple et rapide du module 6.2

### **Présentation Module 6.2** *Vitalité et éclat pour soi !*

Objectif : Avoir envie de prendre soin de soi et choisir des activités pour garder une bonne image de soi

A la fin de la présentation de ce dernier module, inviter les participants à voter pour le module qu'ils ont choisi.

Si nécessaire, il est possible de proposer une technique d'aide à la décision collective : La technique des « confettis » :

- Chaque participant possède 5 points.
- Faire un tableau avec 2 cases (case module 6.1+ case module 6.2).
- Demander à chaque participant de placer leurs points dans les cases en fonction de leur préférence. Il est possible de séparer les points (exemple : mettre 3 points pour le module 6.1 + 2 points pour le module 6.2).
- Le module récoltant le plus de points sera choisi.

## Pour conclure le module 4

**Que retenez-vous de ce module?**

**Pensez-vous changer quelque chose dans vos habitudes ?**



Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Conclure le module 4.

Solliciter les participants sur ce qu'ils pensent modifier dans leurs habitudes pour augmenter leur niveau d'activité physique.

Le fait de s'engager devant les autres peut permettre de gagner en motivation. Distribuer la fiche synthèse (modules 3 et 4 regroupés). Vous pouvez également transmettre aux participants les vidéos Parcours équilibre et Choré Vitalité (sur clé USB ou par mail...).



## **Prochaine rencontre**

**Module 5 :  
Bien dans sa tête**

Module 4 – L'équilibre en bougeant

Objectif : Inviter les participants au module 5 et clôturer le module 4.

Remercier les participants pour leur présence et leur participation.

Rappeler la date, l'heure et le lieu du prochain module.

Ramasser les chevalets pour les prochaines séances.



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDÉPENDANTS



## Module 4 – L'équilibre en bougeant