

La formation :

« L'Equilibre, où en êtes-vous ?© »

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?©



EQUILIBR



U EN ETES-VOUS

Pourquoi les Ateliers Equilibre ?

- La chute est la première cause de mortalité des personnes de plus de 65 ans (+ de 9 000 décès).
- Accident le + fréquent chez les + de 65 ans (une personne sur 3 chute par an)
- Une personne sur deux fera une chute par an chez les + de 80 ans

Comment ?

**La campagne « L'équilibre ou en êtes-vous?© »
a démarré en Bourgogne en 1992
avec comme partenaires :**

- CRAM Bourgogne et Franche Comté
- CHU, centre gériatrique de Dijon
- DRJS Dijon
- DRASS de Bourgogne
- Réseau santé Codes 71
- Mutualité de Côte d'Or



Expérimentation dans la région Bourgogne de 1992 à 1995

«L'Équilibre, où en êtes vous ? » est un programme labellisé de prévention des chutes pour des séniors de + de 55 ans.

Il s'agit d'un programme de santé qui cherche à **préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et l'autonomie de la personne âgée.**

Les bénéfices sont encore visibles plus de 6 mois après la fin de l'atelier



Extension
de l'action :
création
d'un réseau
national à
partir de
1997

- **Formations décentralisées**
- **Réseau de formateurs
EPGV**
(délégation de formation)
- **3 niveaux de formation :**
 - ✓ Concepteur
 - ✓ Animateur
 - ✓ Aidant

Un
comité
de
pilotage
dans
chaque
région

En Auvergne en 1998 :

- CARSAT Auvergne
- Direction Régionale Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale
- Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

En Auvergne en 2012 :

- ARSEPT Auvergne (3 caisses de retraite : CARSAT-MSA-RSI...)
- CARSAT Auvergne
- Direction Régionale Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale
- Comité Régional d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire
- ...

Pour quels objectifs ?

- Réassurer la **stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre**
 - Diminuer l'**impact psychologique** d'une chute en apprenant à se relever du sol
 - Renforcer voire retrouver des **liens sociaux** des personnes
 - Inciter les personnes à **reprendre ou conserver** une activité physique
- 

Comment ?

Un Atelier Équilibre prend la forme :

- 1 séance individuelle de tests physiques (T1)
 - 10 séances hebdomadaires (au moins 1 heure dont 45 minutes de pratique effective)
 - 10 séances hebdomadaires à domicile de 30 minutes (nouveau)
 - 1 séance individuelle de tests physiques (T2)
 - regroupant 10 à 14 personnes
 - 20€ de participation par retraité
 - Soit 12 semaines (3 mois)
-
- Les séances d'exercices sont animées par un professionnel du domaine sportif ou par un soignant formé spécifiquement par la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire.

OBJECTIFS de la formation

Que l'animateur soit capable d'organiser :

- le **passage des tests** et en **exploiter les résultats**
- concevoir un **projet pédagogique** permettant un progrès **individuel** des pratiquants
- assurer **l'animation des séances** adaptées aux capacités des personnes
- proposer des **exercices individualisés** à faire quotidiennement à domicile
- **rendre compte** de son action auprès de l'ARSEPT Auvergne.
- **L'animateur s'engage à mettre en place des « Atelier Equilibre[®] » sans modifier ni la méthodologie ni les tests d'évaluation. Il accepte la supervision mise en place dans leur département ou région.**

Les tâches de l'animateur

- Participer à la **réunion d'information** des ateliers équilibre
- S'assurer du bon **déroulement et de la mise en place de l'atelier (y compris l'administratif)**
- Préparer ses **interventions pédagogiques/semaine**
- Accueillir le **public**
- Animer les **séances Atelier Equilibre©**

- 
- Faire passer **les tests**
 - S'assurer de **la sécurité** et du respect des conditions de travail
 - Gérer le **matériel**
 - **Rendre compte** : tests... envoyés à la fin de l'atelier
équilibre à la CARSAT
- 

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?®