



Dans le cadre d'une collaboration franco-québécoise avec l'Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ), la Fédération Française EPMM Sports pour Tous se propose de mettre en place en France, grâce au soutien financier du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, un nouveau programme de prévention en direction des seniors.

Ce programme innovant a été identifié lors d'échanges internationaux. Une équipe canadienne de scientifiques, de professionnels de l'activité physique et de la réadaptation sont à l'origine de ce programme qui s'intègre parfaitement aux activités destinées aux plus de 60 ans.

## Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED)

Il s'adresse à des seniors soucieux de leur santé en leur permettant de participer à des séances d'activité physique conçues pour prévenir les chutes et les fractures.

Le programme PIED a été conçu par une équipe de spécialistes de la prévention des traumatismes et de gériatrie de la Direction de santé publique de Montréal. Il entre dans la catégorie des programmes multifactoriels préconisés par l'INPES dans le référentiel de prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile (INPES, 2005).

Que ce soit en club ou en établissement de santé, les séances d'activité physique sont encadrées par des animateurs diplômés et accompagnées de conseils et d'exercices de prévention. Cette particularité en fait un des programmes multifactoriels les plus complets, qui s'intègre parfaitement dans les différentes campagnes de prévention en direction des seniors.



# PIED

## Un programme novateur de prévention

### Objectifs du programme de prévention

- l'amélioration de l'équilibre et de la force des jambes des participants ;
- une aide pour aménager leur domicile et adopter des comportements sécuritaires;
- l'amélioration du sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes ;
- l'aide au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse) ;
- le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

### PIED : un programme multifactoriel

Le programme PIED s'adresse aux seniors soucieux de leur santé et autonomes qui vivent à domicile ou en foyer logement, et qui sont préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Par exemple, des personnes ayant fait une chute et qui désirent les éviter à l'avenir.

### conseils

PIED comprend une dizaine de thèmes de discussion :

- prévenir les chutes dans chacune des pièces du domicile;
- garder ses os en santé ;
- choisir des chaussures sécuritaires;
- utiliser les médicaments de façon rationnelle;
- garder la forme après le programme PIED.



### Exercices en groupe\*

Une (ou deux) fois par semaine, pendant 6 (en établissement) à 12 semaines (en club), les participants font des exercices en groupe. Ces rencontres sont divisées en quatre parties :

- Exercices de proprioception et vestibulaires (oreille interne).
- Activités d'intégration de l'équilibre (marche à obstacle, mouvement inspiré du tai chi).
- Exercices de renforcement (avec bandes élastiques).
- Mouvements d'assouplissement.

\*Important : les participants doivent se présenter à la 1<sup>re</sup> séance avec un certificat médical

### Exercices à domicile ou en établissement

Les participants sont invités à faire une douzaine d'exercices une fois par semaine seul ou en groupe. Jumelé aux exercices en groupe, ce programme individuel leur permet d'atteindre deux à trois séances par semaine, ce qui peut constituer un niveau d'entraînement jugé efficace.

### Où trouver le programme PIED en France ?

#### → Dans les clubs EPMM Sports pour Tous

Parce qu'il se donne en groupe et parce qu'il est plus long que les programmes habituels, le programme proposé en club répond aux besoins des seniors les plus autonomes. Les personnes âgées à l'équilibre trop précaire ou qui présentent des problèmes de santé pouvant être aggravés par des exercices intensifs devraient être orientés vers d'autres programmes. Vous pouvez aller sur [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org) pour trouver le Club EPMM le plus proche.

#### → Dans les foyers logements et dans les maisons de retraite

Le programme PIED est proposé sous forme d'un atelier de prévention plus court (6 semaines au

lieu de 12) et peut être pris en charge par l'Assurance maladie ou par des mutuelles d'assurance complémentaire. La durée cependant ne devra pas être inférieure à 6 semaines, à raison d'une séance en groupe et des conseils pour des exercices à faire seul, afin de garantir une fréquence suffisante pour de réels progrès.

#### → Auprès des services d'aide à domicile partenaires

Les seniors à domicile peuvent se procurer une fiche d'exercices très accessibles, ainsi que des conseils pratiques via les professionnels du service à domicile. Ceci est rendu possible grâce à la formation continue dispensée, auprès des partenaires, par nos formateurs PIED.

### Les modalités du programme

	Des exercices en groupe	Des suggestions d'exercices à domicile	Des conseils de prévention
En club 12 semaines	Une heure 2 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine	30 minutes, 1 fois par semaine immédiatement après une rencontre d'exercices
En établissement 6 semaines	Une heure 1 fois par semaine	12 exercices affichés dans la salle commune	30 minutes, 1 fois par semaine immédiatement après une rencontre d'exercices
A domicile		30 minutes 1 fois par semaine	30 minutes 1 fois par semaine





Qui est la Fédération Française EPMM Sports pour Tous ?

## Rendre le sport plus accessible

Le mouvement EPMM Sports pour Tous s'engage depuis 50 ans à faire découvrir les activités physiques au plus grand nombre. La force de notre Fédération repose sur un tissu associatif et des animateurs passionnés. Grâce à une spécialisation dans le loisir sportif, nous proposons une activité physique diversifiée et adaptée aux possibilités de tous. Dans ce monde qui trop souvent oublie la personne, se maintenir "en forme" avec plaisir, doit permettre à chacun de se réaliser en s'ouvrant aux autres.



**Françoise Got**

Présidente de la Fédération Française EPMM Sports pour tous

La Fédération Française EPMM Sports pour tous

# et les seniors

La Fédération Française EPMM Sports pour Tous, association reconnue d'utilité publique et agréée par le Ministère des Sports fait bouger chaque semaine près de 180 000 licenciés dont 70 000 ont plus de 50 ans.

Les clubs et les établissements agréés auprès de la Fédération permettent à plus de 25 000 seniors de plus de 65 ans de rester "en forme". Les animations proposées aux personnes âgées en perte d'autonomie sont aussi très accessibles et adaptées grâce notamment à un réseau d'établissements agréés, de foyers logements et de maisons de retraite.

Les animations sportives sont encadrées par des animateurs diplômés et reconnus par l'Etat (qualification de niveau 4) formés et perfectionnés par des formateurs fédéraux, pour encadrer un public de seniors et pratiquer une prévention liée au vieillissement.



**La prévention des chutes : 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée !**

La chute correspond à l'action de tomber au sol indépendamment de sa volonté. Elle est associée à des déficiences sensorielles, neuro-musculaires et ostéo-articulaires.

En France, pour une population de 9 millions d'individus, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,7 millions, qui ont entraîné 450 000 blessures, 110 000 hospitalisations et plus de 5 000 décès.

Tiré du référentiel de bonnes pratiques : prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile, Edition INPES, 2005.

### Pour plus d'informations :

- **Thierry Fauchard**, Chef de projet du programme national de prévention seniors
- **Fédération Française EPMM Sports pour Tous**  
153, rue Saint-Martin - 75003 Paris - Tél : 01 42 72 95 55
- **Et sur le site [www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org),**  
retrouvez les coordonnées des comités régionaux et départementaux participants



## PRÉVENTION DES CHUTES : Un programme multisensoriel adapté

