

## Label de qualité «Équilibre en marche» pour les cours et les offres en eau peu profonde à l'intention des seniors

État: janvier 2021

### Objectif

Intégrer un entraînement efficace destiné à prévenir les chutes dans les cours et les offres d'activité physique en eau peu profonde à l'intention des personnes âgées dans toute la Suisse.

Le label de qualité «Équilibre en marche» est attribué à des cours et offres dans le cadre desquels les participantes et les participants s'entraînent suivant les critères et contenus définis ci-dessous. Il a pour but de faciliter le choix des personnes de plus de 50 ans parmi la pléthore de cours proposés sur le marché.

### Critères applicables aux cours en eau peu profonde

Un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre statique et dynamique pendant au moins 3 x 30 minutes par semaine contribue à éviter les chutes et à rester mobile et autonome.

Chaque leçon ou offre comporte **au moins 30 minutes d'exercices spécifiques d'entraînement de la force et de l'équilibre** conformes aux contenus des programmes d'entraînement disponibles sur [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch), adaptés à l'entraînement en eau peu profonde. Si, pour un sport donné, les contenus sont adaptés à ce sport, le temps d'entraînement correspondant peut être pris en compte.

Critère	Complément / référence théorique
1 L'entraînement de la force en eau peu profonde met l'accent sur les extrémités inférieures et le tronc. Il intègre si possible un travail de la force-vitesse.	Le travail de la force représente env. 1/3 (= env. 10 minutes) de l'entraînement. (manuel* pp. 17–19, 41–50; doc. de base pp. 12-13, 17-20)
2 L'entraînement de l'équilibre en eau peu profonde porte à la fois sur l'équilibre statique et dynamique.	Le travail de l'équilibre représente env. 2/3 (= env. 20 minutes) de l'entraînement. (manuel* pp. 20-22, 51-52; doc. de base pp. 14-16, 21-32)
3 L'entraînement en eau peu profonde intègre des exercices nécessitant de réaliser deux ou plusieurs tâches simultanément.	Un entraînement des capacités motrices et cognitives est essentiel pour prévenir les chutes. (manuel* pp. 21, 22, 27, 51-52; doc. de base pp. 15-16)
4 Les exercices sont adaptés aux participantes et aux participants afin de ne pas les solliciter trop ou trop peu.	Un entraînement efficace nécessite d'adapter la difficulté des exercices (progression / régression), afin de solliciter tous les participants et participantes à leur niveau. (manuel* pp. 21, 24-27, 63; doc. de base pp. 9-11)
5 Les participantes et les participants remplissent le questionnaire sur le risque de chute à intervalles réguliers. La notice «Se relever du sol» leur est remise.	Les participantes et les participants doivent acquérir la certitude qu'ils sont capables de se relever du sol pour enrayer la peur de chuter. (manuel* pp. 56–57; doc. de base pp. 33-34, 42-43 ou brochure «Autonome jusqu'à un âge avancé»)
6 Les exercices sont en lien avec le quotidien des participantes et des participants.	Les participantes et les participants savent quel exercice est bénéfique pour une activité quotidienne définie.
7 Le test spécifique à l'entraînement aquatique est réalisé à intervalles réguliers et son résultat est consigné. Si les locaux le permettent, les tests standards Timed-Up-and-Go (TUG) et Chair-Stand-Test peuvent être réalisés. La participation aux tests est facultative pour les personnes.	Ces tests servent à motiver les participantes et les participants. Les résultats sont consignés pour pouvoir montrer les progrès accomplis. (tests: manuel* pp. 29–39; fiche résultats: manuel* p. 68; doc. de base p. 35)
8 Les participantes et les participants obtiennent des informations sur l'importance d'un entraînement ciblé régulier pour conserver, voire améliorer, leur force et leur équilibre. Le test de mobilité sur <a href="https://www.equilibre-en-marche.ch/sentraîner-correctement/test-de-mobilite">https://www.equilibre-en-marche.ch/sentraîner-correctement/test-de-mobilite</a> ainsi que la remise d'un programme d'entraînement à domicile et d'un journal d'entraînement sont recommandés.	Entraînement min. recommandé: 3 x 30 minutes par semaine, p. ex. 1 x guidé, 2 x seul à domicile. Une fois le test de mobilité passé, un programme d'exercices peut être généré au format PDF sur <a href="http://www.equilibre-en-marche.ch">www.equilibre-en-marche.ch</a> La tenue du journal est facultative.

9	La sécurité dans l'eau est assurée par les monitrices et les moniteurs.	Respecter la check-list de sécurité dans l'eau. (doc. de base pp. 36-38, 44)
---	---	--

Manuel = documentation technique 2.104 du BPA; voir sources

Doc. de base = document de base pour la formation continue Aqua-Fitness «Prévention des chutes: exercices d'entraînement en eau peu profonde»

## Label de qualité

Les cours qui respectent les critères définis sont munis du logo ou du label de qualité «Équilibre en marche».

## Attribution du label de qualité et contrôle

L'attribution du label de qualité se fonde sur une autodéclaration du ou de la prestataire du cours/de l'offre. La personne qui décide de faire usage du label pour son offre est responsable du respect des critères définis (voir ci-dessus).

Des contrôles aléatoires sont régulièrement effectués pour vérifier le respect des critères.

## Formations continues

Les formations continues s'adressent aux expert-e-s et aux monitrices et aux moniteurs esa, aux monitrices et aux moniteurs n'ayant pas suivi la formation esa, ainsi qu'aux professionnels de santé. Les contenus des formations sont préparés en collaboration avec les organisations partenaires.

La mise en œuvre et l'organisation des formations continues, de même que la communication interne relative au label, sont de la responsabilité des organismes de formation / partenaires de projet.

## Outil de saisie de cours et visibilité sur [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch)

Lors de la saisie d'un nouveau cours dans l'outil prévu à cet effet, il faut confirmer (en cochant la case correspondante) que le cours en question respecte les critères d'entraînement définis, faute de quoi il ne figurera pas sur [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch).

## Contacts

En cas de questions concernant le label, veuillez vous adresser à:

Pro Senectute: Vincent Brügger, [vincent.bruegger@prosenectute.ch](mailto:vincent.bruegger@prosenectute.ch), T +41 44 283 89 04

Ligue suisse contre le rhumatisme: Martina Roffler, [m.roffler@rheumaliga.ch](mailto:m.roffler@rheumaliga.ch), T +41 44 487 40 63

Swimsports: Nicole Denzler, [nicole.denzler@swimsports.ch](mailto:nicole.denzler@swimsports.ch), T +41 62 961 03 01

Aquateam Bern: Matthias Brunner, [mb@solidaqua.ch](mailto:mb@solidaqua.ch), T +41 031 990 10 01

Autres: Barbara Pfenninger, [b.pfenninger@bfu.ch](mailto:b.pfenninger@bfu.ch), T +41 31 390 21 69

Questions générales: [info@sichergehen.ch](mailto:info@sichergehen.ch)