

**Label de qualité equilibre-en-marche.ch
pour les cours et offres d'activité physique et de sport à l'intention des seniors**

Janvier 2021

Objectif

Un entraînement efficace destiné à prévenir les chutes devrait être intégré dans les cours et offres d'activité physique et de sport à l'intention des seniors, et ce dans toute la Suisse.

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

Critères d'entraînement

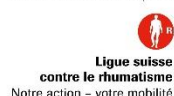
Un entraînement ciblé de la force et de l'équilibre statique et dynamique pendant au moins 3 x 30 minutes par semaine contribue à éviter les chutes et à rester mobile et autonome.

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. Si, pour un sport donné, les contenus sont adaptés à ce sport, le temps d'entraînement correspondant est pris en compte.

| Critère | Complément / référence théorique |
|---|---|
| 1 L'entraînement de la force 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. <i>(Manuel* pp. 17-19, 41-50)</i> |
| 2 L'entraînement de l'équilibre 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. <i>(Manuel* pp. 20-22, 51-52)</i> |
| 3 L'entraînement intègre des exercices nécessitant de réaliser deux ou plusieurs tâches simultanément. | Un entraînement des capacités motrices et cognitives est essentiel pour prévenir les chutes. <i>(Manuel* pp. 21, 22, 27, 51-52)</i> |
| 4 Les exercices sont adaptés aux participants afin d'éviter que ces derniers soient trop ou trop peu sollicités. | Un entraînement efficace nécessite d'adapter la difficulté des exercices (progression / régression), de sorte que chaque participant soit sollicité à son niveau. <i>(Manuel* pp. 21, 24-27, 63)</i> |
| 5 Au cours de chaque leçon, les participants descendent si possible au sol et se relèvent, si nécessaire avec de l'aide ou en se tenant. | Les participants doivent acquérir la certitude qu'ils sont capables de se relever du sol pour enrayer la peur de chuter. <i>(Manuel* pp. 56-57)</i> |
| 6 Les exercices sont en lien avec le quotidien des participants. | Les participants savent quel exercice est bénéfique pour une activité quotidienne définie. |
| 7 Le test Timed Up and Go (TUG) est réalisé à intervalles réguliers et son résultat est consigné. Dans l'idéal, deux tests sont effectués: le TUG et le Chair Stand Test. La participation aux tests est facultative pour les participants. | Ces tests servent à motiver les participants. Les résultats sont consignés pour pouvoir montrer les progrès accomplis. <i>(Tests: manuel* pp. 29-39; fiche résultats: manuel* p. 68)</i> |
| 8 Les participants sont informés de l'importance d'un entraînement ciblé régulier pour conserver voire améliorer leur force et leur équilibre. Ils sont incités à faire le test de mobilité sur equilibre-en-marche.ch/test. À défaut, il est possible de leur remettre un programme d'entraînement à domicile. | Entraînement min. recommandé: 3 x 30 minutes par semaine, p. ex. 1 x avec instructeur, 2 x seul à domicile. Sur equilibre-en-marche.ch, après avoir fait le test de mobilité, il est possible de générer un programme d'entraînement individualisé au format PDF. |

* *Manuel*: documentation technique 2.104 du BPA «Prévention des chutes: exercices d'entraînement»

Partenaires techniques:



Partenaires principaux:



Label de qualité

Les cours qui respectent les critères définis sous «Critères d'entraînement» sont signalés au moyen du logo/label de qualité ci-dessus et sont répertoriés sur equilibre-en-marche.ch.

Attribution du label de qualité et contrôle

L'attribution du label de qualité se fonde sur une autodéclaration du prestataire du cours/de l'offre. L'organisation partenaire de equilibre-en-marche.ch qui décide de faire usage du label pour son offre est responsable du respect des critères définis (voir au verso). De même, la mise en œuvre des critères du label de qualité de même que la communication interne relative à celui-ci incombent à l'organisation partenaire.

Des contrôles aléatoires ont lieu régulièrement pour vérifier le respect des critères.

Outil de saisie de cours et visibilité sur equilibre-en-marche.ch

equilibre-en-marche.ch ne répertorie que les cours qui respectent les critères d'entraînement, soit ceux pour lesquels la case «Label de qualité equilibre-en-marche.ch» a été cochée dans l'outil de saisie des cours.

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

Les cours saisis sont gérés et mis à jour par l'administrateur de l'organisation concernée. Celle-ci est responsable de l'usage correct du label.

Interlocuteurs

En cas de questions relatives à l'attribution du label de qualité, veuillez-vous adresser à:

Pro Senectute: Vincent Brügger, vincent.bruegger@prosenectute.ch, T +41 44 283 89 04

La saisie et la modification de cours s'effectuent dès maintenant dans le fichier CSV relatif à la recherche nationale de cours (et non plus dans l'outil prévu à cet effet sur equilibre-en-marche.ch).

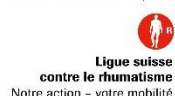
Physioswiss: Secrétariat de Physioswiss, info@physioswiss.ch, T +41 41 926 69 69

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

Autres: Barbara Pfenninger, b.pfenninger@bpa.ch, T +41 31 390 21 69

Questions d'ordre général: info@equilibre-en-marche.ch

Partenaires techniques:



Partenaires principaux:

