

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

État: janvier 2025

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 d'entraînement

Les recommandations suisses en matière d'activité physique pour les personnes âgées (HEPA) comprennent, outre un entraînement d'endurance hebdomadaire de 150 minutes à intensité modérée ou de 75 minutes à intensité soutenue, un entraînement destiné à prévenir les chutes ([recommandations en matière d'activité physique pour les personnes âgées](#)). À cet égard, [equilibre-en-marche.ch](#) recommande d'entraîner la force, l'équilibre et les capacités cognitives et motrices 3 x 30 minutes par semaine. Alors qu'un entraînement de l'endurance renforce la santé cardiovasculaire, prévient les maladies chroniques et améliore la forme physique et les performances au quotidien, un entraînement de prévention des chutes favorise de manière ciblée la mobilité et l'équilibre, réduisant ainsi le risque de chute. Ces deux formes d'entraînement sont importantes et complémentaires, c'est pourquoi elles et ne devraient pas être remplacées l'une par l'autre.

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](#), 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. (<i>manuel* pp. 17–19, 41–50; doc. de base** pp. 12-13, 17-20</i>)
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. (<i>manuel* pp. 20-22, 51-52; doc. de base** pp. 14-16, 21-32</i>)
3 L'entraînement comporte des exercices cognitivo-moteurs.	L'entraînement cognitivo-moteur, qui comporte des tâches doubles ou multiples, est essentiel pour prévenir les chutes. Il combine des mouvements physiques et des tâches mentales simultanées, comme le maintien de l'équilibre combiné à des exercices de calcul, pour stimuler les capacités physiques et cognitives. (<i>manuel* pp. 21, 22, 27, 51-52; doc. de base** pp. 15-16 ; Schoene & Sturnieks, 2021***</i>)
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. (<i>manuel* pp. 21, 24-27, 63; doc. de base** pp. 9-11</i>)
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. (<i>manuel* pp. 56–57; doc. de base** pp. 33-34, 42-43 ou brochure «Autonome jusqu'à un âge avancé»</i>)
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.

<p>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.</p>	<p>Ces tests servent à motiver les participantes et les participants. Les résultats sont consignés pour pouvoir montrer les progrès accomplis. (<i>tests: manuel* pp. 29–39; fiche résultats: manuel* p. 68; doc. de base** p. 35</i>)</p>
<p>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 https://www.equilibre-en-marche.ch/sentrainer-correctement/test-de-mobilite ainsi que la remise d'un programme d'entraînement à domicile et d'un journal d'entraînement sont recommandés.</p>	<p>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 www.equilibre-en-marche.ch La tenue du journal est facultative.</p>
<p>9 La sécurité dans l'eau est assurée par les monitrices et les moniteurs.</p>	<p>Respecter la check-list de sécurité dans l'eau. (<i>doc. de base** pp. 36-38, 44</i>)</p>

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

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

*** Schoene DS, Sturmiels DL. Cognitive-motor interventions and their effects on fall risk in older people. In: Lord SR, Sherrington C, Naganathan V, Hg. *Falls in older people: Risk factors, strategies for prevention and implications for practice*. 3th ed.: Cambridge University Press; 2021: 287–310.

Label de qualité

Seuls les cours remplissant les critères de qualité seront publiés sur le site Internet equilibre-en-marche.ch dans l'outil de gestion des cours.

Attribution du label de qualité et contrôle

L'attribution du label repose sur une auto-déclaration. L'organisation partenaire qui utilise le label pour son offre endosse également la responsabilité du respect des critères du label (voir aperçu). De même, les organisations partenaires d'équilibre-en-marche.ch sont responsables de la mise en œuvre et de la communication interne relative au label.

Des contrôles aléatoires, annoncés à l'avance, sont effectués régulièrement afin de 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 gestion des cours et visibilité sur equilibre-en-marche.ch

Seuls les cours remplissant les critères du label de qualité d'équilibre-en-marche.ch, soit ceux pour lesquels la case correspondante a été cochée, figureront sur equilibre-en-marche.ch. Lors de la saisie d'un nouveau cours dans l'outil de gestion des cours, il faut confirmer que celui-ci remplit bien les critères d'entraînement définis (= cocher la case correspondante), faute de quoi il ne figurera pas sur equilibre-en-marche.ch.

L'outil de gestion des cours est géré et mis à jour par l'administrateur·rice de l'organisation en question. L'organisation partenaire est responsable de l'exactitude des informations concernant la conformité aux critères du label.

Contact

En cas de questions concernant l'attribution du label, veuillez vous adresser à:

Pro Senectute: activité physique et sport Pro Senectute Suisse, ps-sport@prosenectute.ch, tél. +41 44 283 89 04

Ligue suisse contre le rhumatisme: secrétariat Ligue suisse contre le rhumatisme, info@rheumaliga.ch, tél. +41 44 487 40 00

Physioswiss: secrétariat Physioswiss, info@physioswiss.ch, tél. +41 41 926 69 69

Autres: e-mail à info@equilibre-en-marche.ch

Questions générales: info@equilibre-en-marche.ch