

Des exercices d'équilibre FUNtastiques

Introduction

Force et équilibre sont essentiels pour prévenir les chutes. En les entraînant régulièrement, nous restons mobiles et autonomes au quotidien. C'est pourquoi des exercices de force et d'équilibre devraient faire partie intégrante de toute unité d'entraînement d'un programme de sport et d'activité physique pour adultes. Un entraînement progressif, dont la difficulté augmente graduellement, s'avère particulièrement efficace.

La documentation 2.104 du bpa «Prévention des chutes: exercices d'entraînement», p. ex., fournit des propositions d'exercices de renforcement de la musculature. Quant au présent recueil d'exercices, il se concentre sur l'amélioration de l'équilibre et constitue un complément à la documentation précitée. D'autres exercices peuvent par ailleurs être consultés sur www.equilibre-en-marche.ch.

La présente sélection d'exercices est destinée aux formateurs, aux instructeurs et aux responsables d'offres de sport pour adultes.

Explications

Structure des exercices

1 Exercice 1

2 Rotation des bras en restant bien stable

3 Garder l'équilibre statique en effectuant des rotations des bras dans différents plans, sur diverses surfaces d'appui.

- 4 – Exercice individuel
– Aucun matériel nécessaire



6 1. Décrire de grands cercles avec les bras parallèles devant le corps (dans le plan frontal).



2. Comme 1. mais station en demi-tandem.

3. Comme 2. mais station en tandem (pieds alignés).



4. Décrire de grands cercles avec les bras sur les côtés (dans les plans latéraux).

5. Comme 4. mais rotation avant du bras droit et rotation arrière du bras gauche.

6. Comme 4. et 5. mais sur la pointe des pieds.

7. Combinaison de 1. et 4.: rotation du bras droit devant le corps (dans le plan frontal), rotation du bras gauche sur le côté (dans le plan latéral).

8

8. Comme 1. à 7. mais en équilibre sur le pied gauche.

9. Comme 8. mais jambe droite tendue vers l'avant.

10. Comme 8. mais jambe droite levée sur le côté.

1 Nom de l'exercice

2 Equilibre en station debout et/ou équilibre en marchant

3 Idée poursuivie par l'exercice et exécution

4 Forme sociale (exercice individuel, en binôme, etc.) et matériel nécessaire

5 Illustration d'une partie typique de l'exercice

6 Exercices partiels hiérarchisés du plus simple au plus complexe et numérotés

7 Éléments de progression des exercices partiels

8 Ligne épaisse séparant des groupes d'exercices partiels mettant l'accent sur des éléments différents

Symboles, abréviations et termes



Equilibre en marchant, p. ex. marcher sur une ligne étroite



Equilibre en station debout, p. ex. se tenir debout sur un pied

Station écartée



Station en demi-tandem



Station en tandem



Démarche normale



Démarche serrée



Démarche tandem



BPM

Beats per minute (battements par minute; unité de mesure qui indique le rythme de la musique)

Balance disc

Support instable qui peut être commandé sur www.bpa.ch ou www.vistawell.ch

Changer de pied, de jambe, de bras ou de côté pour chaque exercice partiel, même si ce n'est pas mentionné explicitement.

Symboles de progression



Stimulus perturbateur, p. ex. une personne tente de déséquilibrer son binôme en le poussant au niveau des hanches



Sens entravé, p. ex. œil/yeux fermé-s ou oreilles bouchées



Mouvement annexe, p. ex. cercles des bras ou coups de pied



Réduction de la surface d'appui en station debout ou en marchant, p. ex. debout sur un pied ou démarche tandem



Support (p. ex. balance disc)



Rythme (frapper dans les mains, tambourin, claves, musique)



Tâches multiples, p. ex. marcher tout en faisant du calcul mental



Engins auxiliaires (p. ex. serviette de bain, Thera-Band ou corde à sauter pour déséquilibrer une personne)

Des explications approfondies sur les symboles de progression sont disponibles dans la documentation 2.104 du bpa «Prévention des chutes: exercices d'entraînement», pp. 26–27.

Exercice 1

Rotation des bras en restant bien stable



Garder l'équilibre statique en effectuant des rotations des bras dans différents plans, sur diverses surfaces d'appui.

- Exercice individuel
- Aucun matériel nécessaire



1. Décrire de grands cercles avec les bras parallèles devant le corps (dans le plan frontal).



2. Comme 1. mais station en demi-tandem.



3. Comme 2. mais station en tandem (pieds alignés).

4. Décrire de grands cercles avec les bras sur les côtés (dans les plans latéraux).

5. Comme 4. mais rotation avant du bras droit et rotation arrière du bras gauche.

6. Comme 4. et 5. mais sur la pointe des pieds.

7. Combinaison de 1. et 4.: rotation du bras droit devant le corps (dans le plan frontal), rotation du bras gauche sur le côté (dans le plan latéral).

8. Comme 1. à 7. mais en équilibre sur le pied gauche.

9. Comme 8. mais jambe droite tendue vers l'avant.

10. Comme 8. mais jambe droite levée sur le côté.

Exercice 2

Défense du territoire



Défendre son territoire en effectuant des mouvements de kickboxing avec les jambes.



- Exercice individuel
- 2 balance discs par personne

1.	Station debout écartée à largeur de hanches: coup de pied vers l'avant avec la jambe gauche.		
2.	Comme 1. mais en enchaînant 2 coups de pied (puis 4 ou 8) avant de reposer le pied.		
3.	Comme 2. mais avec un changement de jambe (un pied chasse l'autre; les deux pieds ne sont jamais au sol simultanément).		
4.	Station debout écartée à largeur de hanches: la jambe gauche donne un coup de pied à gauche, le tronc se penche légèrement vers la droite.		
5.	Comme 4. mais en enchaînant 2 coups de pied à gauche (puis 4 ou 8) avant de reposer le pied.		
6.	Comme 5. mais avec un changement de jambe (un pied chasse l'autre, les deux pieds ne sont jamais au sol simultanément).		
7.	Combinaison de 2. et 5.: 8 coups de pied vers l'avant avec la jambe gauche sans poser le pied, puis 8 coups de pied à gauche (capacité à garder l'équilibre longtemps).		
8.	Combinaison de 3. et 6.: 8 coups de pied vers l'avant avec la jambe gauche, changement de jambe d'appui (la gauche chasse la droite), puis 8 coups de pied à droite avec la jambe droite.		
9.	Comme 7. et 8. mais 4 ou 2 coups de pied au lieu de 8.		
10.	Comme 1. à 9. mais pied droit en appui sur un balance disc.		
11.	Comme 1. à 9. mais chaque pied en appui sur un balance disc (objectif: ne jamais toucher le sol).		

Exercice 3

Flexion des genoux



Garder l'équilibre statique dans différentes positions des bras et de flexion des genoux.

- Exercice individuel ou en binôme
- Aucun matériel nécessaire



1. Station debout écartée à largeur de hanches: petite fente latérale avec la jambe droite.



2. Comme 1. mais en variant l'angle de flexion.

3. Comme 1. et 2. mais en levant le bras droit pendant la fente latérale.



4. Comme 1. à 3. mais en levant légèrement le pied gauche pendant la fente latérale et en cherchant l'équilibre sur le pied droit.



5. Station debout écartée à largeur de hanches: petite fente avant avec la jambe droite.



6. Comme 5. mais en variant l'angle de flexion.

7. Comme 5. et 6. mais en levant le bras droit pendant la fente avant.



8. Comme 5. et 6. mais en levant le bras gauche pendant la fente avant.

9. Comme 5. à 8. mais en levant légèrement le pied gauche pendant la fente avant et en cherchant l'équilibre sur le pied droit.

10. En binôme, face à face: l'un exécute les exercices partiels 1. à 9. dans l'ordre de son choix et son binôme l'imite.



11. En binôme: l'un dit dans quel ordre exécuter les exercices partiels 1. à 9. et son binôme les réalise.

12. Comme 11. mais le binôme réalise les exercices avec les yeux fermés.



Exercice 4

Lutte contre le vent



Résister, en se tenant debout comme enraciné, au vent qui souffle dans différentes directions (traction par le binôme). En binôme: l'un (l'arbre) se tient sur une boussole imaginaire (nez dirigé vers le nord, épaule droite dirigée vers l'est); son binôme (le vent) place une serviette de bain, un Thera-Band ou une corde à sauter autour des hanches du premier.



- Exercice en binôme
- 1 serviette de bain ou 1 Thera-Band ou 1 corde à sauter par binôme

1. L'un se tient debout, les pieds écartés à largeur de hanches. Son binôme tire doucement dans toutes les directions sur l'accessoire pour déstabiliser le premier.



2. L'un est en station demi-tandem. Son binôme tire doucement dans toutes les directions sur l'accessoire pour déstabiliser le premier.



3. Comme 1. et 2. mais le premier tend les bras vers le ciel (cime de l'arbre).

4. Comme 1. à 3. mais le premier est en équilibre sur un pied, la plante de son pied droit vient toucher son genou gauche.

5. Comme 1. et 4. mais le premier ferme les yeux.



6. Comme 1. à 5. mais le binôme tourne autour du premier et tire doucement dans les directions de son choix en prenant le premier par surprise.

7. Comme 5. mais le binôme fait passer l'accessoire autour de la partie supérieure du bras droit du premier et tire dans toutes les directions.



8. Comme 4. mais le binôme fait passer l'accessoire autour de la cuisse droite du premier et tire dans toutes les directions.



Exercice 5

Jonglage instable



Garder l'équilibre tout en jonglant.

Combiner les variantes de jonglage suivantes avec les exercices partiels 1. à 10.:

a) Lancer 1 balle vers le haut avec la main droite – la rattraper de la main droite; gauche – gauche; lancer avec la main droite – rattraper de la main gauche – faire passer vers la main droite; gauche – droite – gauche.

b) Comme a) mais avec 2 balles; plus facile: avec un foulard plutôt qu'une balle; plus difficile: avec 2 balles très différentes, ou avec 1 balle et 1 foulard.



– Exercice individuel

– 1 à 2 balles de jonglage ou foulards par personne, 2 balance discs par personne

1. Exécuter les variantes de jonglage en écart latéral large, sans lever les pieds.



2. Comme 1. mais en resserrant progressivement les pieds jusqu'à ce qu'ils soient côte à côte.

3. Exécuter les variantes de jonglage en station demi-tandem, sans lever les pieds.

4. Comme 3. mais en station tandem.

5. Exécuter les variantes de jonglage sur un pied.

6. Comme 1. à 4. mais avec chaque pied en appui sur un balance disc.



7. Comme 5. mais avec un pied en appui sur 1 balance disc voire 2 balance discs superposés.

8. Exécuter les variantes de jonglage tout en avançant.



9. Exécuter les variantes de jonglage tout en reculant.

10. Exécuter les variantes de jonglage en faisant des pas chassés sur le côté.

Exercice 6

Étourdissement de couleurs en binôme



Garder l'équilibre statique dans un étourdissement de couleurs.
En binôme: l'un est debout les jambes écartées à largeur de hanche.
4 balance discs sont posés sur le sol devant et à côté de lui, à une distance de 50 à 100 cm de ses pieds. L'autre lui fait face, à une distance de 3 m.



- Exercice en binôme
- 4 balance discs de couleurs différentes par binôme

1. Le premier annonce une couleur et le pied à déplacer (p. ex. rouge et pied gauche). Son binôme fait une fente sur le balance disc de cette couleur puis revient à la position de départ.



2. Comme 1. mais le binôme fait un petit saut sur le balance disc, reste en équilibre sur celui-ci pendant 2 à 3 s, puis revient à la position de départ.



3. Comme 1. et 2. mais le premier annonce uniquement une couleur et indique le pied à déplacer en levant le bras opposé (p. ex. bras droit → pied gauche).

4. Comme 1. à 3. mais le premier fait passer son binôme de balance disc en balance disc en lui indiquant à chaque fois une couleur et un pied.

5. Comme 1. à 4. mais le binôme reste en équilibre sur le balance disc tant que le premier a du souffle pour annoncer la couleur, p. ex. «rououououououououououge».

6. Comme 1. mais le binôme a les yeux fermés. Le premier l'aide à atteindre les balance discs à l'aide des consignes «avance», «recule», «à gauche», «à droite», «repos!». Le binôme doit rester en équilibre sur un pied jusqu'à la consigne «repos!».



7. Comme 4. et 6. mais le premier fait passer son binôme de balance disc en balance disc, les yeux fermés.

Exercice 7

Passes de balle en comptant



Garder l'équilibre statique tout en lançant une balle et en comptant. En binôme, face à face à une distance de 5 m, les jambes écartées à largeur de hanches.



- Exercice en binôme
- 1 petite balle (facile à attraper à une main) et 4 balance discs par binôme

1. Se passer la balle (lancer et attraper) sans jamais lever les pieds du sol.



2. Comme 1. mais avec les talons en appui sur des balance discs, sans jamais décoller les talons.



3. Comme 2. mais avec la partie médiane des pieds en appui sur les balance discs.



4. Comme 1. à 3. mais avec la technique de lancer ① = lancer la balle avec la main droite en la faisant passer sous la jambe gauche (capacité à rester en équilibre sur un pied).

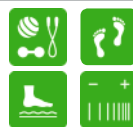


5. Comme 1. à 3. mais avec la technique de lancer ② = lancer la balle par-dessus la tête (comme une remise en jeu au football).



6. Comme 1. à 3. mais avec la technique de lancer ③ = passer la balle derrière le tronc dans la main gauche et la lancer sur le côté droit du corps (déplacement du centre de gravité corporel).

7. Comme 4. à 6. mais en comptant ensemble à voix haute «1, 2, 3, 1, 2, 3, ...» et en se passant la balle en rythme.



8. Comme 7. mais en appliquant la technique de lancer ① en énonçant le chiffre 1.

9. Comme 8. + au chiffre 2, technique de lancer ②.

10. Comme 9. + au chiffre 3, technique de lancer ③.

Exercice 8

Equilibre borgne



Garder l'équilibre en station debout sur un pied (avec un œil fermé).

- Exercice individuel
- 2 balance discs par personne



1. Pied droit en appui sur 2 balance discs: partie médiane du pied sur le balance disc avant, talon sur celui à l'arrière.



2. Comme 1. mais en changeant de pied sans que les pieds touchent le sol.

3. Comme 1. et 2. mais avec les bras croisés sur la poitrine.

4. Comme 1. mais en basculant vers l'avant pour faire l'avion (jambe gauche et tronc alignés à l'horizontale).

5. Comme 4. mais en basculant sur le côté droit (jambe gauche et tronc alignés à l'horizontale).

6. Combinaison de 4. et 5.: passage fluide d'une position à l'autre.

7. Comme 4. à 6. mais avec le bras droit, puis le bras gauche, puis les deux bras tendus au-dessus de la tête.



8. Comme 1. à 7. mais en fermant l'œil droit.



9. Comme 1. à 7. mais en fermant l'œil gauche.



10. Comme 1. à 7. mais en fermant les deux yeux.

Exercice 9

Changement de démarche en rythme



Aller et venir en rythme.

- Exercice en groupe
- Instrument de percussion (tambourin, claves) ou frapper dans les mains



1. Démarche normale vers l'avant.
 2. Démarche serrée vers l'avant.
 3. Démarche tandem vers l'avant.
 4. Démarche normale à reculons.
 5. Démarche serrée à reculons.
 6. Démarche tandem à reculons.
 7. Démarche normale sur le côté.
 8. Déplacement latéral en croisant les pieds devant.
 9. Déplacement latéral en croisant les pieds alternativement devant et derrière.
-
10. Comme 1. à 9. mais en ralentissant et en accélérant progressivement le rythme.
 11. Comme 1. à 9. mais en ralentissant et en accélérant brusquement le rythme.
 12. Comme 1. à 9. mais en allant au ralenti ou au super-ralenti (en équilibre sur un pied).
 13. Comme 1. à 9. mais avec de brusques arrêts (maintien de l'équilibre, parfois sur un pied).
-
14. Limiter le champ de déplacement (capacité d'orientation; exercice multitâche).



Exercice 10

Chaos chez les aiguilleurs du ciel



Aiguiller un avion sur le tarmac jusqu'à son aire de stationnement sans provoquer de collision. En binôme dans un espace délimité (p.ex. sur le terrain de volley-ball d'une salle de sport): l'un (aiguilleur du ciel) se poste sur un côté du terrain, l'autre (avion) prend son départ le plus loin possible sur le côté opposé. Le premier aiguille le second à l'aide de mouvements des bras (marcher!). Tous deux doivent éviter les collisions (s'orienter en permanence: exercice multitâche). Inversion des rôles: l'aiguilleur guide l'avion jusqu'à lui, puis se place sur le côté opposé et prend le rôle de l'avion.



- Exercice en binôme
- Aucun matériel nécessaire

1. Le premier aiguille son binôme vers l'avant ou vers l'arrière en effectuant des mouvements des bras au-dessus de la tête. Le binôme lui fait toujours face.
2. Comme 1. mais la largeur des mouvements des bras dicte la largeur de la démarche.
3. Comme 1. mais en ajoutant des déplacements latéraux; démarche normale sur le côté et pas croisés.
4. Comme 1. à 3. mais avec de brusques arrêts indiqués par les deux bras tendus vers le bas.
5. Comme 1. à 3. mais avec de brusques arrêts sur un pied indiqués par une seule main tendue vers le bas.
6. Comme 4. et 5. mais une moitié des aiguilleurs du ciel est postée sur un bord du terrain et l'autre moitié, sur le bord opposé (plus chaotique!).
7. Comme 1. à 6. mais le binôme se bouche fermement les oreilles (les paumes de main posées dessus).



Exercice 11

Parcours d'obstacles animés



Les agents de circulation dirigent les piétons à l'aide de signes de la main. Dans un espace délimité (p. ex. sur le terrain de volley-ball d'une salle de sport), $\frac{3}{4}$ des participants (piétons) vont et viennent, tandis que le $\frac{1}{4}$ restant (agents de circulation) règle le trafic piétonnier à l'aide de gestes, en restant sur place.



- Exercice en groupe
- Instrument de percussion ou musique (110 à 130 BPM)

1. L'agent de circulation lève le bras droit: le piéton passe à sa gauche.



2. L'agent de circulation tend le bras droit sur le côté: le piéton se baisse et passe sous ce bras.



3. L'agent de circulation fait, avec les deux mains, signe de stopper: le piéton reste en équilibre sur les deux pieds (jusqu'à ce que l'agent de circulation baisse les bras).



4. Comme 3. mais avec le signal stop exécuté de la main droite: le piéton reste en équilibre sur le pied gauche.

5. Comme 3. et 4. mais après le signal stop, l'agent de circulation lève le/les index vers le ciel: le piéton doit garder l'équilibre en montant sur la pointe du/des pieds.

6. L'agent de circulation annonce «au revoir»: les rôles sont inversés.

7. Comme 1. à 6. mais démarche serrée vers l'avant.

8. Comme 1. à 6. mais démarche en tandem vers l'avant.

9. Comme 1. à 6. mais déplacement latéral en croisant les pieds alternativement devant et derrière.

10. Comme 1. à 9. mais en limitant le champ de déplacement (orientation plus difficile).



11. Comme 1. à 10. mais sur un rythme défini (instrument de percussion ou musique).



Exercice 12

Lutte sur toute la ligne



Garder l'équilibre en marchant sur des lignes,
malgré des éléments perturbateurs.



- Exercice en binôme
- 1 balance disc par personne pour la moitié du groupe

1. Tous les participants avancent sur les lignes dessinées sur le sol de la salle de sport (démarche serrée). Si deux personnes se rencontrent sur une ligne: la plus grande recule jusqu'au prochain croisement avec une autre ligne.
2. Comme 1. mais la personne la plus âgée fait un bond à gauche sur le pied gauche pour céder la place (elle reste en équilibre pendant 10s sur le pied gauche).
3. Comme 1. mais déplacement latéral. Si deux personnes se rencontrent: la plus grande change de direction latéralement.
4. Comme 3. mais la personne la plus âgée fait un bond en avant sur le pied droit pour céder la place.
5. Comme 3. et 4. mais en décollant les talons du sol.
6. Tous les participants avancent sur la ligne extérieure du terrain de volley-ball dans le sens des aiguilles d'une montre.
7. Comme 6. mais avec la tête rentrée dans les épaules et le regard dirigé vers le haut.
8. Comme 6. et 7. mais à reculons.



9. Comme 6. à 8. mais en binôme: l'un se déplace sur la ligne. Balance disc dans la main, l'autre tente de déséquilibrer le premier par une légère pression latérale du balance disc sur la hanche.
10. Comme 9. mais en exerçant, par surprise, une légère pression depuis l'arrière sur la hanche droite ou gauche.
11. Comme 9. et 10. mais le premier ferme les yeux (son binôme est responsable de sa sécurité!).



Exercice 13














Méli-mélo de couleurs



Changer de forme de déplacement au signal coloré de l'instructeur.

- Exercice en binôme
- 4 balance discs par binôme; instrument de percussion ou musique (110 à 130 BPM)



- | | |
|---|--|
| 1. Se déplacer librement sur le terrain. Au signal «jaune» de l'instructeur: démarche serrée. |   |
| 2. Comme 1. mais «rouge» = aller à reculons. | |
| 3. Comme 1. mais «bleu» = rotation d'un bras. |  
 |
| 4. Comme 1. mais «vert» = en binôme (deux personnes de même taille), aller côte à côte; la paume de la main intérieure touche l'épaule du binôme. |   |
| 5. Comme 4. mais les binômes tentent de se faire perdre l'équilibre mutuellement par une pression légère mais soudaine sur l'épaule de l'autre. |   |
| 6. Comme 1. à 5. mais en combinant 2 couleurs, p. ex. «rouge-bleu». | |
| 7. Comme 1. à 5. mais en combinant 3 ou 4 couleurs. | |
| 8. Comme 1. à 7. mais l'instructeur annonce «couleur»: tous les participants doivent regarder quelle est la couleur du balance disc que lève l'instructeur. | |
| 9. Comme 6. et 7. mais en montrant 2, 3 ou 4 balance discs superposés. | |
| 10. Comme 8. et 9. mais l'instructeur se poste ailleurs: les participants doivent s'orienter. | |
| 11. Comme 1. à 7. mais sur un rythme défini (instrument de percussion ou musique). |   |
| 12. Comme 8. à 10. mais à l'arrêt du rythme/de la musique: tous les participants regardent la/les couleur(s) que montre l'instructeur. |   |

Exercice 14

De pierre en pierre, les pieds au sec























Traverser une rivière en allant de pierre (balance disc) en pierre sans mettre les pieds dans l'eau.

Les balance discs sont positionnés à l'intérieur d'une bande de 1 m de large (comme les pierres dans le lit d'une rivière). Valable pour toutes les couleurs: le prochain balance disc de la même couleur doit être accessible en un pas. Progresser de balance disc en balance disc dans une direction. Ne pas revenir au point de départ en empruntant les balance discs, mais en faisant un écart (indiqué ci-contre par ▲).



– Exercice individuel

– 2 balance discs par personne; 4 à 6 piquets ou plots

1. Avancer sur les balance discs sans tenir compte de leur couleur.	 
2. Avancer sur les balance discs de deux couleurs à choix.	 
3. Avancer sur les balance discs d'une couleur à choix.	 
4. Avancer sur les balance discs suivant un ordre de couleurs défini, p. ex. bleu–jaune–rouge.	 
5. Comme 1. à 4. mais en reculant.	
6. Au signal «stop» de l'instructeur, tous les participants se mettent en équilibre sur 1 balance disc par pied, jusqu'à ce que l'instructeur donne l'ordre de repartir.	 
7. Comme 6. mais en équilibre à un pied sur 1 balance disc.	 
8. Comme 6. et 7. mais en posant les deux mains sur les yeux pendant la phase d'équilibre.	  
9. Comme 6. et 7. mais, pendant la phase d'équilibre, en levant le bras droit latéralement au-dessus de la tête puis en l'abaissant.	 
10. Comme 9. mais en levant le bras gauche frontalement au-dessus de la tête.	
11. Comme 9. et 10. mais en bougeant les bras droit et gauche simultanément.	

Le bpa. Pour votre sécurité.

Le bpa est le centre suisse de compétences pour la prévention des accidents. Il a pour mission d'assurer la sécurité dans les domaines de la circulation routière, du sport, de l'habitat et des loisirs. Grâce à la recherche, il établit les bases scientifiques sur lesquelles reposent l'ensemble de ses activités. Le bpa propose une offre étoffée de conseils, de formations et de moyens de communication destinés tant aux milieux spécialisés qu'aux particuliers. Plus d'informations sur www.bpa.ch.

Pour en savoir plus

Le bpa vous recommande aussi les brochures suivantes:

- 2.104 Prévention des chutes: exercices d'entraînement (documentation)
- 2.248 Effets d'un programme d'entraînement sur la prévention des chutes (base de connaissances)
- 3.143 Bien équilibré au quotidien
- 3.159 Autonome jusqu'à un âge avancé



www.reseauxsociaux.bpa.ch

Impressum

Equipe du projet: Barbara Pfenninger, bpa; Matthias Brunner et Martina Frey, Sport Safety Coaches du bpa

© bpa 2016, reproduction souhaitée avec mention de la source; imprimé sur papier FSC