

## Label de qualité [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch) pour les offres d'activité physique destinées aux seniors

Janvier 2025

### Objectif

Un entraînement efficace de prévention des chutes doit être intégré dans les offres d'activité physique pour les seniors. Le label de qualité est attribué aux cours et aux offres qui respectent les critères et les contenus d'entraînement définis par [equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch). Il aide les adultes de 50 ans et plus dans le choix d'un cours.

### 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](http://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 ne devraient pas être remplacées l'une par l'autre.

Chaque leçon comporte **au moins 30 minutes d'exercices spécifiques d'entraînement de la force et de l'équilibre**, conformément aux contenus des programmes d'entraînement d'[equilibre-en-marche.ch](http://equilibre-en-marche.ch). Si un sport donné comporte déjà ces contenus, le temps d'entraînement correspondant peut être pris en compte.

Critère	Remarques, référence théorique
1 Le renforcement musculaire se concentre sur les membres inférieurs et sur le tronc.	Le renforcement musculaire représente environ 1/3 (= environ 10 minutes) du temps d'entraînement. Dans la mesure du possible, l'entraînement de la force-vitesse est également pris en compte. (Manuel* p. 17-19, 41-50)
2 L'entraînement de l'équilibre prend en compte l'équilibre statique et dynamique.	L'entraînement de l'équilibre représente environ 2/3 (= environ 20 minutes) du temps d'entraînement. (Manuel* p. 20-22, 51-52)
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. (Manuel*, p. 21-22, 27, 51-52; Schoene & Sturnieks, 2021**)
4 Les exercices sont adaptés individuellement aux participant-es afin d'éviter une sollicitation trop faible ou trop élevée.	Un entraînement efficace nécessite d'augmenter la difficulté d'un exercice ou, au contraire, de faciliter un exercice (progression / régression), afin de faire progresser tou-tes les participant-es quel que soit leur niveau d'entraînement individuel. (Manuel* p. 21, 24-27, 63)
5 Dans la mesure du possible, les participant-es descendent au sol et se relèvent à chaque leçon, avec une aide ou un appui si nécessaire.	Pour réduire leur peur de tomber ou de ne plus pouvoir se relever, les participant-es doivent avoir la certitude de pouvoir se relever. Si elles ou ils n'y parviennent pas seul-es, le passage au sol peut être exercé dans le cadre d'une physiothérapie. (Manuel* p. 56-57, <a href="#">vidéo explicative mobilesport.ch</a> )

6	Les exercices sont mis en relation avec le quotidien des participant·es.	Les participant·es savent quel exercice permet d'améliorer quelle activité quotidienne.
7	Le test Timed Up and Go (TUG) est organisé à intervalles réguliers et documenté. Dans l'idéal, les deux tests (TUG et Chair Stand Test) sont effectués. Ils sont facultatifs pour les participant·es.	Les tests servent à motiver les participant·es et sont consignés afin de pouvoir suivre les progrès. En fonction du niveau de performance, d'autres tests peuvent être choisis (p. ex. test Four Step Square, CTSIB-M ou Y-Balance). (Tests: <i>manuel*</i> p. 29–39; protocole de test: <i>manuel*</i> p. 68, <a href="#">vidéos explicatives mobilesport.ch</a> )
8	Les participant·es reçoivent des informations sur l'importance et la régularité d'un entraînement ciblé pour maintenir ou améliorer la force et l'équilibre. Il leur est recommandé d'effectuer le test sur <a href="#">equilibre-en-marche.ch/test</a> . Un programme d'exercices à domicile peut également être remis aux participant·es.	Recommandation d'entraînement minimale: 3 x 30 minutes par semaine, p. ex. 1 x avec encadrement, 2 x de manière autonome à la maison. Sur <a href="#">equilibre-en-marche.ch</a> , il est possible de générer un programme d'exercices au format PDF après avoir effectué le test de fitness.

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

\*\* Schoene DS, Sturnieks 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'equilibre-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.

### Outil de gestion des cours et visibilité sur [equilibre-en-marche.ch](#)

Seuls les cours remplissant les critères du label de qualité d'equilibre-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](mailto:ps-sport@prosenectute.ch), tél. +41 44 283 89 04

Ligue suisse contre le rhumatisme: secrétariat Ligue suisse contre le rhumatisme, [info@rheumatiga.ch](mailto:info@rheumatiga.ch), tél. +41 44 487 40 00

Physioswiss: secrétariat Physioswiss, [info@physioswiss.ch](mailto:info@physioswiss.ch), tél. +41 41 926 69 69

Autres: e-mail à [info@equilibre-en-marche.ch](mailto:info@equilibre-en-marche.ch)

Questions générales: [info@equilibre-en-marche.ch](mailto:info@equilibre-en-marche.ch)