

# CREER ET ANIMER UN ATELIER ÉQUILIBRE

Pour mieux prévenir les chutes des Personnes Agées  
En Intra établissement chez vous, avec ACTIF Formation



## Visée professionnelle

Chaque année, les chutes des personnes âgées sont responsables de plus de 100 000 hospitalisations et plus de 10 000 décès. La ministre déléguée chargée de l'Autonomie a donc présenté un plan d'action national pour lutter contre les chutes des personnes âgées.

**Objectif : réduire de 20% les chutes mortelles ou invalidantes des personnes de 65 ans et plus d'ici 2025.**

Le plan national triennal antichute des personnes âgées s'articule autour de cinq axes prioritaires :

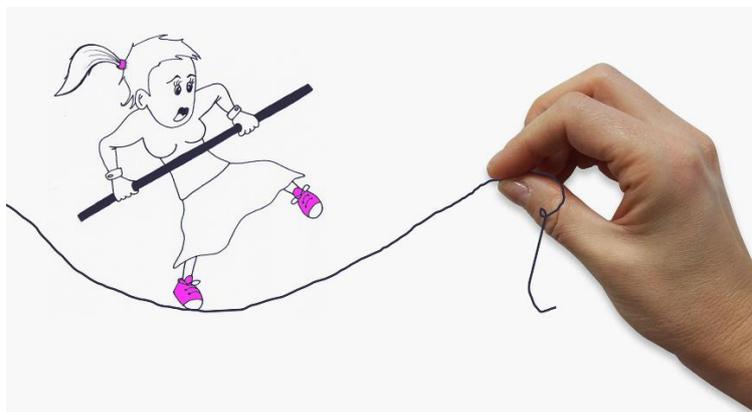
- Savoir repérer les risques de chute et alerter
- Aménager son logement pour éviter les risques de chute
- Des aides techniques à la mobilité faites pour tous
- L'activité physique, meilleure arme antichute
- La téléassistance pour tous

Au programme : une vingtaine d'actions, des fiches pratiques, des exemples d'actions antichutes.

Le plan identifie 2 profils-types de chuteurs et met en avant 5 signes « avant-chuteurs ».

En France, les accidents de la vie courante dépassent 20 000 décès par an, 3 fois plus que les accidents de la route.

**Il faut agir en amont en se centrant sur le sujet, plus que sur ses pathologies : l'Atelier Équilibre est votre atout.**



Dans ce stage, notre ambition est, par la mise en place et l'animation d'un atelier équilibre, de vous aider à réduire de plus de 20 % les chutes des Personnes âgées, objectifs HAS et Santé Publique France (ex INPES).

---

## Personnes concernées et prérequis

---

Toute personne motivée par la **mise en place d'un projet d'action motivant et efficace** pour la prévention des chutes chez les personnes âgées. Pas de Prérequis.

---

## Objectifs opérationnels

---

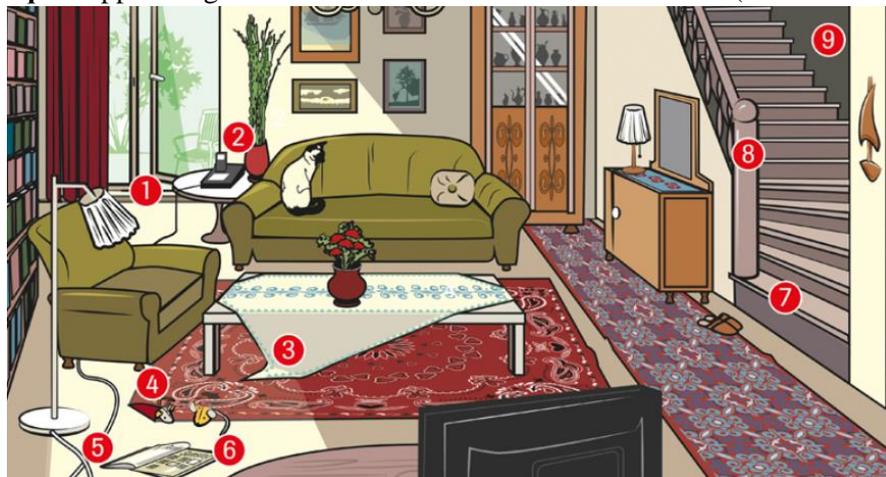
- Savoir concevoir un **Atelier Équilibre centré sur les compétences** de la personne plus que sur ses pathologies.
  - Créer, animer, dynamiser, pérenniser un **Atelier Équilibre** (en groupe, au sein de l'établissement, sur la durée...).
  - **Fédérer une équipe** et les résidents autour de cette activité.
- 

## Contenu

---

### Modalités d'évaluation de la personne « chuteuse »,

- **Les évaluations classiques** : les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS), et autres organismes : échelle IADL, le test de Tinetti, le test de Berg...
- **L'évaluation holistique** : approche globale et individualisée du résident chuteur (Grille MARC).



### Méthodologie pédagogique de mise en place d'un atelier Équilibre

- Construction d'une séance.
  - Approche globale de la personne comme postulat : prendre en compte « l'humain ».
  - Maintenir et stimuler... l'Autonomie, le Statut, la Joie de vivre... de la personne.
  - Animer l'activité : démarche et relation pédagogiques.
  - Les outils : grille et fiche de séances, matériel, aménagement de l'environnement.
- 

### Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

---

- Stage pratique et méthodologique : mises en situation, expérimentations, études de cas, échanges d'expériences.
- Alternance avec des feedbacks réguliers et apports théoriques (vidéos, textes officiels, grilles d'observations...).
- Différentes évaluations sont prévues avant et pendant le stage, selon les niveaux 1 à 4 du modèle de Kirkpatrick.
- Grille de satisfaction et d'auto-évaluation des acquis de la formation.



---

## Animation

---

Olivier BENOIT, Master Activités Physiques Adaptées, DU management du secteur médico-social, coach et formateur ACTIF depuis 1994.

---

## Note

---

Apporter des tenues souples (Survêtements, tee-shirts, shorts, baskets, etc.) et certificat médical d'aptitude.



---

## Les + de la formation

---

- Riche en apports pédagogiques.
- Nombreuses mises en situation pratiques.
- Contenus directement transférables pour la mise en place d'un Atelier Equilibre

