



## ATELIER « PREVENTION DES CHUTES POUR LES SENIORS

Comité 82

**Durée de chaque séance : 2h00**

**Fréquence :** 1 fois par semaine sur 6 semaines

**Matériel :** chaises, ballons, élastiques, plots, petits poids, galette de stabilité, bâton, balle à picot, cible de couleur.

□

### Séance 1 : Comprendre et prévenir les chutes

**Objectifs :** Sensibilisation aux risques de chute et initiation aux exercices d'équilibre

- **Introduction :** Présentation de l'atelier, discussion sur les causes des chutes, auto-évaluation des risques, test de première séance
- **Échauffement :** Mobilisation articulaire (nuque, épaules, poignets, hanches, genoux, chevilles)
- **Exercices d'équilibre de base :**
- Se lever et s'asseoir sans appui
- Tenue sur un pied (avec appui si nécessaire)
- Marche sur ligne imaginaire
- **Relaxation et étirements :** Étirements doux, respiration
- **Échange :** Ressentis et questions

□

### Séance 2 : Renforcement musculaire et posture

**Objectifs :** Améliorer la tonicité des muscles stabilisateurs

- **Échauffement :** Mouvements doux, activation cardio légère
- **Exercices de renforcement :**
- Squats sur chaise (assis-debout)
- Renforcement des chevilles avec élastiques
- Travail du dos et des épaules pour la posture
- **Parcours de stabilité :** Déplacement en appui sur différentes surfaces (tapis, coussins)
- **Retour au calme :** Étirements et relaxation

□

### Séance 3 : Coordination et réactions

**Objectifs :** Améliorer la réactivité pour éviter les chutes

- **Échauffement :** Exercices de réveil articulaire et moteur
- **Exercices de coordination :**
- Jongler avec un ballon léger



- Déplacement en slalom
- Exercices de réaction (attraper un objet qui tombe)
- **Marche en musique** : Suivre différents rythmes
- **Retour au calme** : Relaxation et respiration

□

#### Séance 4 : Améliorer la confiance en soi

##### Objectifs : Gérer la peur de tomber et travailler l'assurance

- **Échauffement**
- **Exercices de simulation de chute et relèvement** :
- Techniques pour se relever après une chute
- Rouler au sol en douceur
- **Exercice de concentration et gestion du stress** : Respiration et relaxation
- **Retour au calme**

□

#### Séance 5 : Mise en situation et environnement sécurisé

##### Objectifs : Adapter son environnement pour prévenir les chutes

- **Échauffement**
- **Atelier d'aménagement du domicile** : Discussion et conseils (tapis glissants, éclairage, rangements)
- **Parcours d'obstacles** :
- Contourner des objets
- Enjamber des obstacles bas
- **Retour au calme**

□

#### Séance 6 : Consolidation et autonomie

##### Objectifs : Tester les acquis et renforcer la confiance

- **Échauffement**
- **Parcours global d'équilibre et de coordination**
- **Test de fin de session et discussion**
- **Bilan et clôture**

Intervenant : Patrice SALVADOR