

L'EQUILIBRE



OU EN ÊTES-VOUS?®



## LE CAHIER DES CHARGES DU PROGRAMME L'EQUILIBRE, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

La chute est un accident fréquent chez les personnes de plus de 65 ans et plus on vieillit, plus le risque de chute augmente: on estime qu'une personne sur trois fera au moins une chute au cours de l'année, ce rapport est de un sur deux pour les plus de 80 ans.

Elles se produisent, en majorité, au domicile de la personne ou dans son voisinage proche.

Les chutes peuvent engendrer des fractures, en particulier des fractures de hanche, très souvent suivies d'hospitalisations. Les conséquences sont importantes tant sur le plan physique que psychologique : diminution de la mobilité, accroissement de la dépendance mais aussi perte de confiance en soi, sentiment de peur.

Enfin, elles constituent la principale cause de décès par traumatisme dans cette population.

# SOMMAIRE

## Historique en Bourgogne

### 1. Identification du programme Equilibre

Objet

Population cible

Objectifs

Champ d'action

### 2. Contenu d'un atelier Equilibre

2.1. La composition d'un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »

2.2 Le déroulement - type d'un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »

2.2.1. les tests d'aptitude

2.2.2. le contenu des séances d'exercices

### 3. Moyens humains et partenariat

### 4. Démarche et outils pour la mise en place d'un atelier Equilibre

4.1. Faire signer une attestation d'engagement

4.2. Former un animateur au concept « atelier Equilibre »

4.3. Sensibiliser le public âgé et les correspondants médicaux, médico-sociaux et paramédicaux à l'importance des chutes chez les personnes de plus de 55 ans.

4.4. Présenter le programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » au public et aux relais locaux

4.5. Procéder aux inscriptions aux ateliers

4.6. Rechercher des financements

4.6.1. budget prévisionnel

4.6.2. bilan financier

4.7. Mettre en place l'atelier

4.7.1. le rôle primordial de l'animateur

4.7.2. le dossier à constituer par l'animateur

4.8. Evaluer l'atelier

4.8.1. évaluation quantitative : des indicateurs

4.8.2. évaluation qualitative : des indicateurs

### 5. Extension du dispositif à d'autres régions

## **HISTORIQUE EN BOURGOGNE**

Des recherches menées à DIJON depuis 20 ans ont permis aux partenaires régionaux de mettre en place de septembre 1992 à décembre 1995, la campagne "L'Equilibre, où en êtes-vous ?", projet expérimental en Bourgogne sélectionné par la Caisse nationale de l'assurance maladie (CNAM) et le Comité français d'éducation pour la santé (CFES) dans le cadre de la prévention des accidents de la vie courante.

Vu les résultats de la campagne pilote et la satisfaction des bénéficiaires, les partenaires du projet ont souhaité poursuivre au-delà de 1995 cette démarche de prévention des chutes en Bourgogne mais aussi en dehors de la Bourgogne et d'abord en Franche-Comté.

Le partenariat du projet (Centre gérontologique de Champmaillot du Centre hospitalier universitaire de Dijon, Comité régional d'éducation pour la santé de Bourgogne, Cram Bourgogne et Franche-Comté, Direction régionale des affaires sanitaires et sociales de Bourgogne, Mutualité Française Côte d'Or - Yonne, Direction régionale jeunesse et sports) fonctionne sur la base d'une complémentarité de ressources et d'expériences.

Après 10 ans de fonctionnement, une évaluation du programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » menée en Bourgogne a montré que les ateliers restent un outil de prévention efficace pour l'amélioration de la fonction d'équilibration et pour développer la capacité de se relever du sol en cas de chute. Ces résultats positifs persistent plus de 6 mois après la fin des ateliers.

Le programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » est un programme labellisé. Le cahier des charges accompagné d'une charte graphique des outils de communication définit les modalités de mise en place d'un atelier. Il permet, en outre, d'offrir une garantie de cohérence et de qualité du dispositif aux utilisateurs.

## 1. IDENTIFICATION DU PROGRAMME EQUILIBRE

### ■ **Objet.**

L'Equilibre, où en êtes-vous ? Des ateliers pour prévenir les chutes chez les personnes âgées

### ■ **Population cible**

Personnes âgées de 55 ans et plus vivant à domicile ou en institution (logements-foyers, maisons de retraite,...)

### ■ **Objectifs**

#### ◆ **Objectif général**

Diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes des personnes de plus de 55 ans par l'entretien et la stimulation de la fonction d'équilibration.

#### ◆ **Objectifs opérationnels**

- Réassurer la stabilisation posturale et prévenir la perte d'équilibre
- Diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol
- Rompre l'isolement des personnes âgées
- Mettre au point un partenariat efficace pouvant s'étendre à d'autres projets ou régions.

### ■ **Champ d'action**

Clubs de personnes âgées, centres sociaux, centres communaux d'action sociale, structures d'hébergement pour personnes âgées, ... en milieux rural et/ou urbain.

## 2. CONTENU D'UN ATELIER EQUILIBRE

### 2.1. La composition d'un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »

Un groupe de 10 à 14 personnes d'âge minimum 55 ans.

*Dans le cas où la majorité des personnes présente un niveau de dépendance important, la taille du groupe pourrait être réduite à 6 personnes.*

*Dans le cas où l'atelier se situerait dans une zone isolée, notamment en milieu rural, le nombre de participants peut être abaissé à 8.*

## **2.2. Le déroulement-type d'un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »**

Un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » comprend 12 séances et se déroule sur une période d'environ trois mois dans l'ordre suivant :

- une séance de tests d'aptitude à l'équilibre (T1) afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun.
- dix séances collectives d'activités physiques variées, basées sur la pédagogie différenciée, à raison d'une heure par semaine pendant lesquelles des exercices individualisés sont proposés à chaque personne âgée en vue d'une pratique quotidienne.
- une séance de tests (T2) à la fin de ces 10 séances pour mesurer l'évolution.

### **2.2.1. les tests d'aptitude :**

La conception et la mise en œuvre des tests d'aptitude relèvent des compétences du centre gérontologique de Champmaillot et des services de Jeunesse et Sport de Bourgogne.

Il s'agit exactement des mêmes tests pratiqués à deux moments différents T1 et T2, c'est-à-dire avant et après les dix séances d'activités physiques adaptées.

Ils permettent de mesurer l'évolution des aptitudes de la personne âgée avant et après l'atelier.

L'animateur reçoit, lors de sa formation, les acquis nécessaires au passage des tests.

### **2.2.2. le contenu des séances d'exercices :**



L'animateur doit travailler sur des situations motrices variées mettant en jeu la fonction d'équilibration dans ses différentes composantes.

Il doit préparer de façon méthodique les séances et situations selon trois objectifs principaux :

- ◆ Affiner les perceptions du corps, de l'espace, de l'environnement,
- ◆ Donner de bons moyens d'action (mobilité articulaire, souplesse, force musculaire, moyens d'information,...),
- ◆ Solliciter les réactions d'adaptation : développer les enchaînements d'actions qui exigent pertes et reprises d'équilibre, réapprendre le sol (aller au sol et se relever)... .

Il doit, en outre, évoquer l'influence de l'aménagement du logement ainsi que les dangers liés à la prise de certains médicaments sur les risques de chutes et inciter les participants à diversifier leurs activités en vue de prévenir les chutes.

Exemple de situation de travail :

<p>L'EQUILIBRE</p>  <p>OU EN ETES-VOUS?</p>			<p><b>SITUATION DE TRAVAIL</b> « L'EQUILIBRE, OU EN ETES-VOUS ? »</p>		
<p><b>Test référent :</b> Tatitest (tests de marche)</p>		<p><b>Intitulé de la situation:</b> Rassurer sa marche Se repérer dans l'espace</p>		<p><b>Niveau de difficulté de départ :</b></p> 	
<p><b>OBJECTIF RECHERCHE DE LA SITUATION DE TRAVAIL :</b></p> <p>Se déplacer en sécurité avec des repères fixes, mobiles et variés.</p> <p><b>INTENTION EDUCATIVE :</b></p> <p>Perfectionnement moteur Travail de l'ancrage du regard</p> <p><b>DESCRIPTION DE LA SITUATION DE TRAVAIL :</b></p> <p>Marcher dans différentes directions en gardant le regard vers différents éléments et repères (cf. évolution).</p> <p><b>EVOLUTION :</b></p> <p><b>Repères fixes :</b> la porte, le sol, le mur, les éléments de la salle <b>Repères mobiles :</b> le partenaire, l'animateur, matériel (ballon, cerceau...) <b>Éléments perturbateurs :</b> marcher avant ou arrière avec demi-tour, tour complet en gardant le regard vers, marcher sur un tempo avec ou sans volte en gardant le regard porté sur un repère ...</p> <p><b>RECOMMANDATIONS ET RESERVES:</b></p> <p>Mouvements lents et continus des cervicales. Utilisation appropriée des lunettes et des prothèses auditives.</p> <p><b>RAPPORT AU QUOTIDIEN :</b></p> <p>Favoriser les déplacements au domicile et à l'extérieur.</p>					

### **3. MOYENS HUMAINS ET PARTENARIAT**

- **Animateurs, concepteurs, aidants :**

Ce sont les acteurs impliqués dans l'action sur le terrain.

- **Relais départementaux (Clic, associations, Ccas, ...) :**

L'action est relayée localement par des coordonnateurs qui se chargent de la promotion, de la gestion et de la logistique pour la mise en œuvre de l'action (location de salle, achat de matériel, ...).

- **Membres du comité de pilotage et de l'équipe technique :**

Le programme est conduit en partenariat avec au minimum un médecin gériatre, un représentant de Jeunesse et Sport et un représentant d'un organisme d'Assurance maladie (CRAM, CPAM, URCAM ...), la formation étant dispensée par un représentant de la FFEPGV. Il peut être élargi à d'autres partenaires (Mutualité Française, Comité d'éducation pour la santé, Direction des affaires sanitaires et sociales...)

Le comité technique gère au jour le jour le projet tant au point de vue méthodologique que pratique et met en œuvre les décisions prises par le comité de pilotage (groupes de travail sur la formation, la communication, les tests, ...).

### **4. DEMARCHE ET OUTILS POUR LA MISE EN PLACE D'UN ATELIER EQUILIBRE**

*Tous les outils nécessaires au déroulement et au suivi de l'atelier sont remis à l'animateur à la fin de sa formation.*

#### **4.1. Faire signer une attestation d'engagement**

Avant de commencer l'atelier, l'animateur doit signer une attestation d'engagement lui permettant d'utiliser l'appellation « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » et les outils conçus pour ce programme. Cette attestation lui est remise par l'organisme de formation qui en transmet une copie au comité de pilotage de la région concernée.

#### **4.2. Former un animateur au concept « atelier Equilibre »**

Pour animer un atelier, une formation spécifique, mise au point par les partenaires du programme et organisée par le comité régional d'Education Physique et Gymnastique Volontaire, est exigée.

Des niveaux de formation initiale sont demandés au moment de l'inscription à la formation Equilibre. Ils sont détaillés dans le cahier des charges de la formation.

La formation se déroule en trois temps :

- un module théorique de trois jours consécutifs,
- un stage pratique de trois mois environ pendant lequel le stagiaire anime un atelier Equilibre avec le suivi pédagogique de l'organisme de formation.
- un module de deux jours consécutifs pour faire le bilan de l'action.

A l'issue de ces trois modules de formation et compte tenu des pré-requis de formation initiale exigés, une attestation est délivrée à l'animateur pour encadrer en responsabilité un atelier.

Le contenu de la formation s'articule autour de la connaissance du programme Equilibre, de ses objectifs et des modalités de mise en action.

Les partenaires du programme, médecins-gériatres, kinésithérapeutes, professionnels du champ de la santé publique et prévention abordent la méthodologie de projet, l'évaluation, la connaissance du public âgé, la démarche des ateliers Equilibre.

Des séquences théoriques alternent avec des séances pratiques de tests et d'exercices spécifiques au travail de l'équilibre.

Il existe deux autres contenus de formation : un pour les concepteurs d'atelier et un pour les aidants. Chacun requiert des niveaux de formation initiale différents.

Pour répondre aux multiples demandes extra-régionales de formation et permettre ainsi le développement des ateliers dans les autres régions de France, le comité de pilotage de Bourgogne a signé en 1997 une convention de délégation de formation avec la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) complétée par un avenant signé en 1998.

#### **4.3. Sensibiliser le public âgé et les correspondants médicaux, médico-sociaux et paramédicaux à l'importance des chutes chez les personnes de plus de 55 ans**

✚ Un livre retrace la campagne expérimentale qui a eu lieu en Bourgogne de 1992 à 1995. Vous pouvez le demander auprès du Comité Régional EPGV de Bourgogne.

✚ Un bilan de dix années de campagne Equilibre a été réalisé en 2006 par l'ORS de Bourgogne à la demande du comité de pilotage.

*Le rapport complet et la synthèse de l'étude sont téléchargeables sur [www.cram-bfc.fr](http://www.cram-bfc.fr) à la rubrique « action sanitaire et sociale » / « département action sociale » / bannière EQUILIBRE en haut à gauche de l'écran.*

#### **4.4. Présenter le programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » au public et aux relais locaux**

Des supports de communication ont été créés pour le programme :

✚ Un film « grand public » a été réalisé par le comité de pilotage du programme en Bourgogne.

✚ Des dépliants, affiches et posters permettent de faire connaître les ateliers Equilibre

Le coordonnateur départemental présente le programme, soit directement au public âgé, en présence de l'animateur si possible, soit à l'équipe de direction et/ou au personnel soignant de la structure.

*Lors de la présentation du programme aux futurs participants, il est recommandé de les inciter à fournir, à la première séance de tests, un certificat médical de non contre indication pour participer à l'atelier.*

*Un certificat médical - type a été élaboré par le comité de pilotage.*

#### **4.5. Procéder aux inscriptions aux ateliers**

Les personnes souhaitant participer à un atelier indiquent leurs coordonnées sur le dépliant d'information qui leur a été remis lors de la journée d'information.

En collaboration avec le coordonnateur, l'animateur constitue un ou plusieurs groupes en fonction du nombre de personnes inscrites.

Il est conseillé, dans la mesure du possible, de prévoir 12 à 14 personnes par groupe pour s'assurer d'avoir au minimum 10 participants comme le prévoit le protocole.

Le calendrier des séances est arrêté avec les futurs participants pour tenir compte de leur disponibilité.

## 4.6. Rechercher des financements

Proposition d'un budget prévisionnel et d'un bilan financier à partir des grands postes de dépenses spécifiques pour ce type d'atelier.

### 4.6.1. Budget prévisionnel

<b>CHARGES</b>	<b>Montant</b>	<b>PRODUITS</b>	<b>Montant</b>
<b>ACHAT</b>		<b>VENTE de produits finis, prestations de services, marchandises</b>	
Matériel pédagogique		Adhésion des participants	
<b>SERVICES EXTERIEURS</b>		<b>SUBVENTIONS D'EXPLOITATION</b>	
Location de salle		Etat	
Assurance		Région (GRSP, ...)	
<b>AUTRES SERVICES EXTERIEURS</b>		Département	
Rémunérations intermédiaires et honoraires		Commune	
Publication		Autres (à préciser)	
Déplacements (animateur)			
Transport (participants)			
<b>CHARGES DE PERSONNEL</b>			
Rémunération (animateur) <sup>1</sup>			
Frais de formation (animateur) <sup>2</sup>			
Frais de coordination			
<b>TOTAL DES CHARGES PREVISIONNELLES</b>		<b>TOTAL DES PRODUITS PREVISIONNELS</b>	
<b>EMPLOI DES CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE</b>		<b>CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE</b>	
Mise à disposition gratuite de biens et prestations		Bénévolat	
Personnel bénévole		Prestations en nature	
<b>TOTAL DES CHARGES</b>		<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	

#### **<sup>1</sup> A titre indicatif :**

*Le temps passé par l'animateur pour la préparation, le déroulement et le bilan de l'atelier est estimé à environ 24 heures.*

*Ce temps comprend le passage des tests 8h (2 X 4h), la préparation des exercices, l'accueil des participants, l'aménagement de la salle et l'encadrement de l'atelier 15h (1h30 X 10 séances).*

*A ce temps peut s'ajouter la rédaction du bilan pédagogique et des compte-rendus d'évaluation et financier 1h.*

*Pour les animateurs titulaires d'un diplôme de l'animation physique, le salaire de base est référencé dans la convention collective nationale du sport (CCNS).*

**<sup>2</sup>La participation financière aux frais de formation de l'animateur est soumise à la condition de l'engagement du stagiaire à suivre l'intégralité de la formation.**

#### 4.6.2. Bilan financier

<b>CHARGES</b>	Prévision	Réalisation	<b>PRODUITS</b>	Prévision	Réalisation
<b>ACHAT</b>			<b>VENTE de produits finis, prestations de services, marchandises</b>		
Matériel pédagogique			Adhésion des participants		
<b>SERVICES EXTERIEURS</b>			<b>SUBVENTIONS D'EXPLOITATION</b>		
Location de salle			Etat		
Assurance			Région (GRSP, ...)		
<b>AUTRES SERVICES EXTERIEURS</b>			Département		
Rémunérations intermédiaires et honoraires			Commune		
Publication			Autres (à préciser)		
Déplacements (animateur)					
Transport (participants)					
<b>CHARGES DE PERSONNEL</b>					
Rémunération (animateur)					
Frais de formation (animateur)					
Frais de coordination					
<b>TOTAL DES CHARGES</b>			<b>TOTAL DES PRODUITS</b>		
<b>EMPLOI DES CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE</b>			<b>CONTRIBUTIONS VOLONTAIRES EN NATURE</b>		
Mise à disposition gratuite de biens et prestations			Bénévolat		
Personnel bénévole			Prestations en nature		
<b>TOTAL</b>			<b>TOTAL</b>		

## 4.7. Mettre en place l'atelier

### 4.7.1. Le rôle primordial de l'animateur

Pour s'assurer du bon déroulement de l'atelier, l'animateur doit préparer ses interventions pédagogiques et les adapter au public en fonction des résultats des tests de début d'atelier.

Lors de la première séance :

Les participants complètent une fiche d'inscription (nom, prénom, adresse, caisse de retraite,...) et répondent à un questionnaire (fiche d'identification) concernant leur état de santé et antécédent de chutes.

*Si le futur participant fait part de problème de santé cardiaque, respiratoire, articulaire, il est nécessaire de lui demander un certificat médical de non contre indication pour participer à l'atelier.*

L'animateur fait ensuite passer une série de tests (Tests T1) aux participants pour mesurer leur aptitude à l'équilibre.

Pour chaque participant :

L'animateur complète une fiche de résultats des tests et transcrit ensuite le total des scores obtenus pour l'ensemble des tests sur le compte-rendu.

*Un guide comportant recommandations, consignes et aménagement matériel nécessaire pour la réalisation de chaque tests, a été élaboré par le comité technique comme support pour l'animateur.*

A chaque séance :

L'animateur doit accueillir le public, s'assurer de la sécurité et du respect des conditions de travail, gérer le matériel des ateliers.

Il complète également le compte-rendu de la présence ou non des personnes inscrites à l'atelier.

Il propose des exercices individualisés à chaque participant qu'il devra réaliser régulièrement à son domicile.

A la fin des séances d'exercices :

Il fait passer les mêmes tests qu'au début (Tests T2) afin de mesurer l'évolution des participants. Il note le total des scores obtenus à l'ensemble des tests sur le compte-rendu.

Il recueille les questionnaires d'évaluation qu'il aura remis à l'avant dernière séance.

#### 4.7.2. Le dossier à constituer par l'animateur

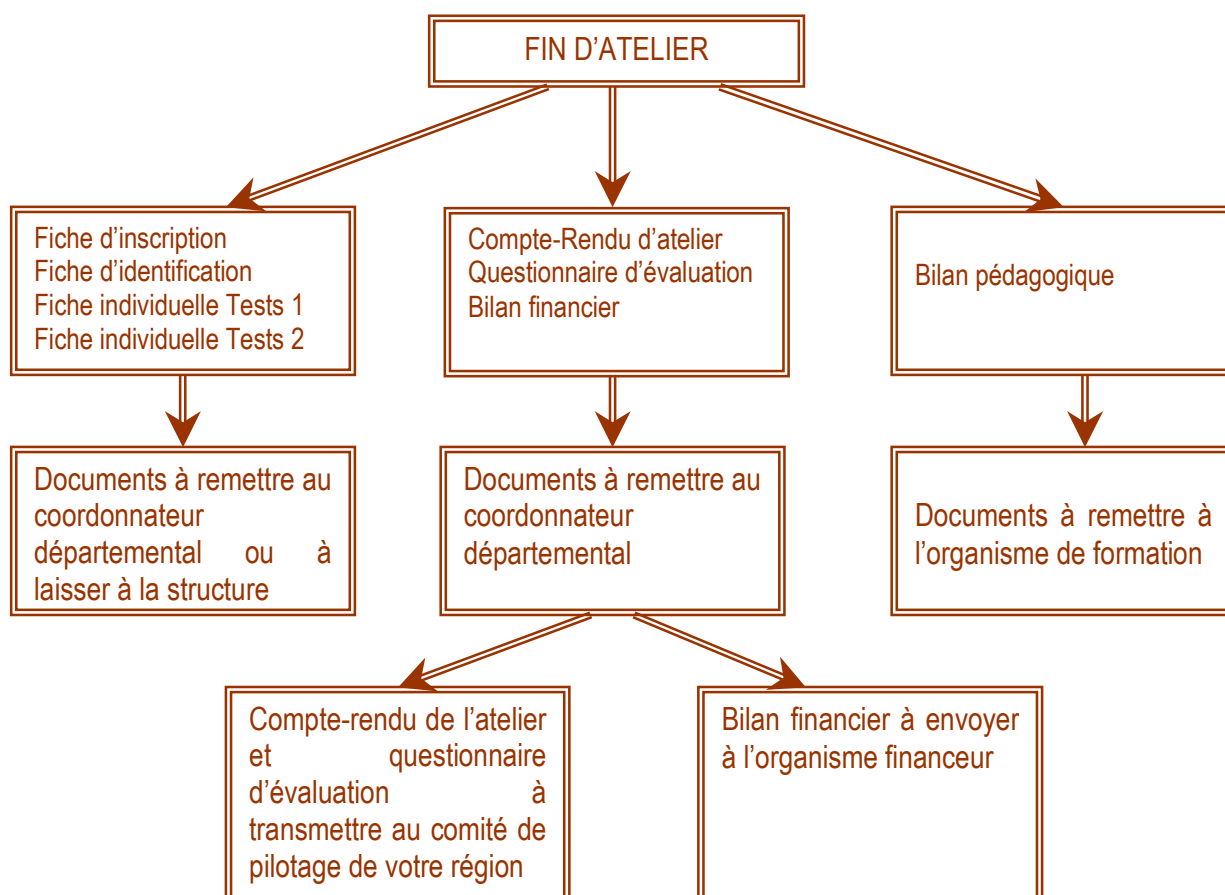
L'animateur constitue pour chaque participant un dossier comprenant :  
une fiche d'inscription, une fiche d'identification, une fiche individuelle de résultats des tests T1 et T2.

En collaboration avec le coordonnateur de son département, il élabore le budget prévisionnel et réalise le bilan financier.

Il complète le compte-rendu d'atelier, il distribue et recueille les questionnaires d'évaluation. Il les transmet au coordonnateur de son département.

Il rédige le bilan pédagogique.

A la fin de l'atelier, l'animateur procède de la façon suivante :



## 4.8. Évaluer l'atelier

Un dispositif d'évaluation annuelle des ateliers Equilibre est mis en oeuvre en Bourgogne et Franche-Comté par la Cram BFC.

Différents outils ont été créés pour permettre le recueil des données :

- ✚ fiche individuelle de tests
- ✚ compte-rendu d'atelier Equilibre,
- ✚ questionnaire d'évaluation,
- ✚ fichier de suivi des ateliers par département

La CRAM BFC centralise les données ainsi recueillies sur les comptes-rendus (un par atelier) et les questionnaires d'évaluation (un par participant) pour faire l'évaluation annuelle du programme en Bourgogne et en Franche-Comté. Elle complète, à l'aide des comptes-rendus, le fichier de suivi afin de réaliser une cartographie qui permet de visualiser les zones géographiques non couvertes et d'envisager les perspectives de développement.

### ***4.8.1. Evaluation quantitative : des indicateurs***

- Nombre de structures d'accueil
- Nombre d'ateliers et de participants
- Nombre de personnes formées (animateurs, concepteurs, aidants)
- Coût moyen d'un atelier
- Sources de financement : organismes partenaires et participation demandée aux bénéficiaires

### ***4.8.2. Evaluation qualitative : des indicateurs***

- Mesure de l'efficacité des ateliers
- Mesure de la satisfaction des bénéficiaires
- Organisation du dispositif au niveau local
- Coordination régionale

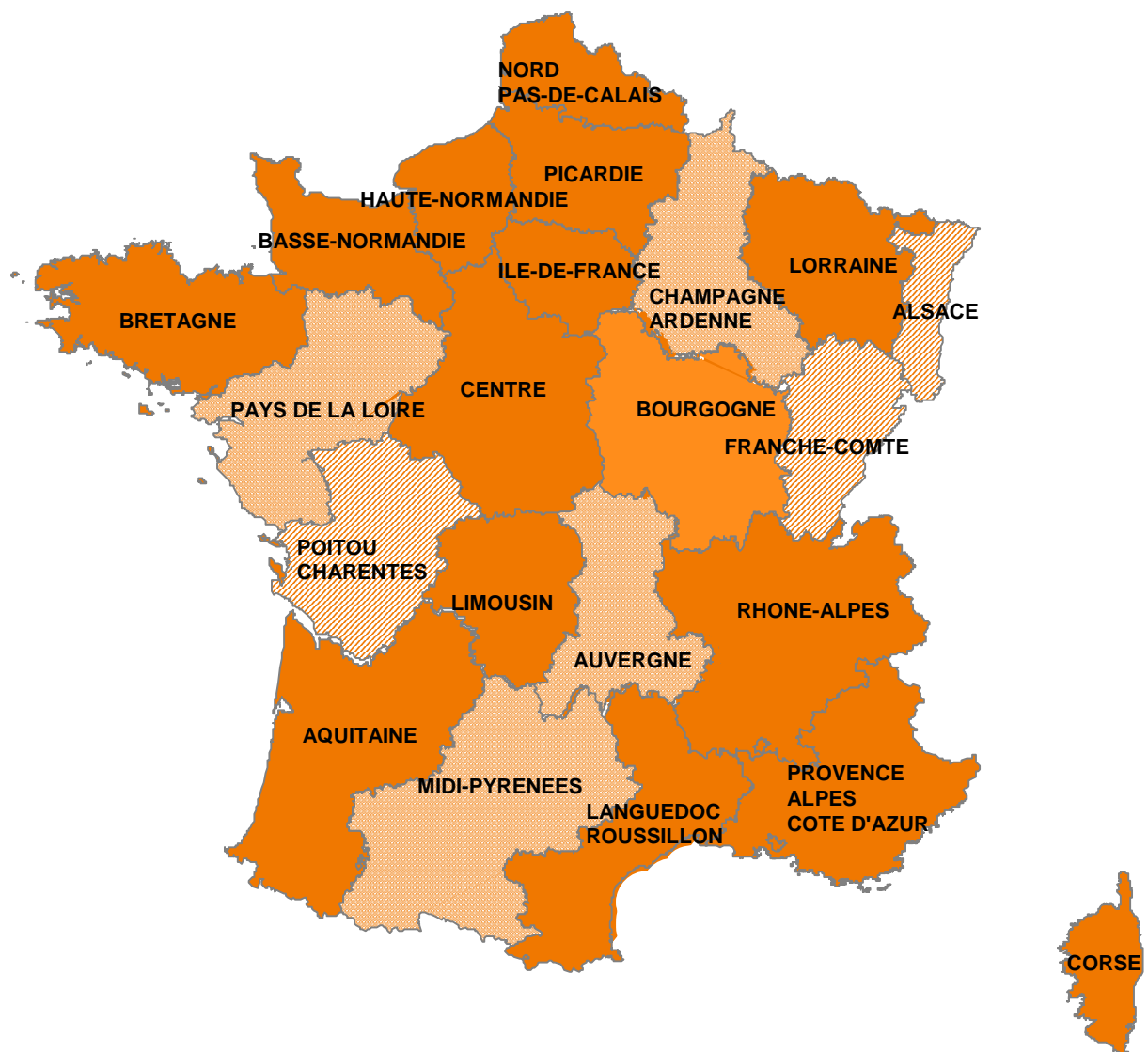
## **5. EXTENSION DU DISPOSITIF À D'AUTRES REGIONS**




Pour mettre en place un atelier Equilibre, il est obligatoire que l'animateur ait suivi une formation spécifique. La FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) dispose d'un réseau national de formateurs favorisant la délocalisation de ces formations dans les différentes régions de France.

C'est pourquoi le comité de pilotage de Bourgogne, pour permettre l'extension de son action, a décidé de déléguer la formation à la FFEPGV. Une convention DF/97 a été signée en 1997 entre les partenaires du programme Equilibre, représentés par la Cram BFC et la FFEPGV.

Ainsi, le programme Equilibre s'est étendu progressivement dans différentes régions de France. La mise en place d'un comité de pilotage dans ces régions a été souhaitée par les partenaires bourguignons. Il est sur l'initiative du comité régional de la FFEPGV.

Chaque comité de pilotage régional ainsi constitué signe une convention avec le comité de pilotage de la région Bourgogne.



-  Création d'un comité de pilotage
-  Signature d'un contrat d'autorisation d'exploitation de l'appellation et des documents « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »
-  Perspective de création d'un comité de pilotage

**Mettre en place un atelier L'Equilibre, où en êtes-vous ?  
dans votre région :**

Avant la mise en place d'un atelier, contacter le comité de pilotage de votre région.  
Pour obtenir les coordonnées de votre région : [equilibre@cram-bfc.fr](mailto:equilibre@cram-bfc.fr)  
La recherche de relais départementaux est souvent nécessaire pour assurer la promotion, la gestion administrative et financière du programme, le comité de pilotage régional jouant un rôle d'accompagnement et de soutien. Une convention partenariale peut être établie pour fixer les objectifs et résultats attendus par le comité de pilotage.