

L'EQUILIBRE



OU EN ETES-VOUS?



Le cahier des charges du programme

CONTEXTE

Des recherches menées à DIJON depuis 20 ans ont permis aux partenaires régionaux de mettre en place de septembre 1992 au 31 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 en Bourgogne a montré que les ateliers de ce programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » 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.

OBJET

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

CIBLE

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

OBJECTIFS

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.

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
- Améliorer l'insertion sociale 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.

DEROULEMENT

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 peut être réduite jusqu'à 6 personnes.

Pour bénéficier d'un financement du Régime Général de la Sécurité Sociale, la moitié des inscrits aux ateliers « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » doivent relever de ce Régime.

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.
- ✓ des exercices personnalisés, individualisés 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

▪ les tests d'aptitude :

La conception et la mise en œuvre des tests d'aptitude relèvent des compétences du centre gérontologique 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 , soit 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.

Il constitue pour chaque participant un dossier comprenant une fiche d'inscription (**outil 9**), une fiche d'identification (**outil 10**), une fiche individuelle de résultats des tests (**outil 11**) et un guide de la batterie des tests (recommandations et descriptif) (**outils 12 et 13**).

▪ 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 actions de prévention des chutes.

La formation de l'animateur de l'atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »

L'atelier est conduit sous la responsabilité d'un animateur ayant suivi une formation spécifique mise au point par les partenaires. Il reçoit une habilitation : certificat d'aptitude délivré après la formation spécifique et bénéficie d'une supervision de Jeunesse et Sports ou de l'organisme de formation ([outils 1 et 1bis](#)).

Une formation initiale est nécessaire pour y accéder :

- ✓ Diplômes de l'animation physique **avec expérience justifiée d'animation du public senior** :
 - UFR-STAPS: Licence, DEUST, DEUG.
 - Jeunesse & Sports : BEAPT, BEESAPT ou BP JEPS APT
 - Jeunesse & Sports : BEATEP option « personnes âgées » ou BP JEPS « Loisirs tous Publics »
 - Diplômes fédéraux spécifiques « public âgé »

- ✓ Diplômes des professions de santé (Niveau 3) : Infirmier, kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricien, **justifiant d'une expérience d'animation physique du public « senior »**.

Pour animer des ateliers « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » comportant des personnes âgées dépendantes, il est fortement recommandé de justifier en plus d'une connaissance du milieu institutionnel et d'une formation spécifique « personnes âgées en perte d'autonomie ».

Un atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » ne peut se dérouler qu'avec un animateur spécifiquement formé. Toutefois, 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 ([outils 2, 3](#)).

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) ([annexe 1 : convention DF/97 et avenant N°1](#))

la charte graphique de l'appellation et des documents « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »

L'appellation « L'Equilibre, où en êtes-vous ? » a fait l'objet d'un dépôt légal auprès de l'INPI (institut national de la propriété industrielle) : le concepteur, organisateur de l'atelier « L'Equilibre, où en êtes-vous ? », s'engage à respecter le cahier des charges et la charte graphique ([annexe 4](#)).

Humains

- Animateurs, concepteurs, aidants
- Relais départementaux (Clic, associations, CCAS, ...)
- Membres du comité de pilotage et de l'équipe technique

Matériels

- Cahier des charges du programme « L'Equilibre, où en êtes-vous ? »
- Charte graphique
- Supports de communication (cf. site internet en cours, cd-rom) : affiches, dépliants, livre expliquant le programme (bon de commande : **outil 4**) , livret d'exercices à pratiquer chez soi après avoir participé à un atelier Equilibre (bon de commande : **outil 5**) ...
- Cahier des charges des trois types de formation : animateur, concepteur, aidant (**outils 1, 1bis, 2, 3,)**
- Fiche d'inscription (**outil 9**)
- Fiche d'identification (**outil 10**)
- Fiche individuelle de résultats des tests (**outil 11**)
- Guide de la batterie de tests : descriptif (**outil 13**)
- Guide de la batterie de tests : recommandations (**outil 12**)
- Dossier de l'animateur : fiche d'identification (**outil 10**), fiche d'inscription (**outil 9**), fiche individuelle de résultats des tests (**outil 11**) et le guide de la batterie de tests : descriptif (**outil 13**) et recommandations (**outil 12**), compte-rendu d'atelier (**outil 15**) et questionnaire de satisfaction (**outil 16**), proposition de convention de stage (**outil 14**).

DEMARCHE POUR LA MISE EN PLACE D'UN ATELIER

- Obtenir et consulter le cahier des charges du programme
- Faire signer une attestation d'engagement à la structure organisatrice ([annexe 4](#))
- Former des animateurs ([outils 1, 1bis](#))
- Sensibiliser le public âgé et les correspondants médicaux, médico-sociaux et paramédicaux à l'importance des chutes des personnes de plus de 55 ans sur la santé publique, la mortalité et la morbidité ([outils 4 et 5](#)),
- Présenter le programme au public et aux relais locaux ([outils 6 et 7](#))
- Rechercher des financements ([outil 8](#))
- Procéder aux inscriptions des participants à l'atelier ([outil 6](#))
- Mettre en place l'atelier ([outils 9, 10, 11, 12, 13, 14](#))
- Evaluer l'atelier sur le plan qualitatif (bénéfices pour les participants) et financier, administratif et pédagogique ([outils 15, 16](#))

EVALUATION ANNUELLE DU PROGRAMME

Quantitative

- Nombre de structures organisatrices
- 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

Qualitative

- Mesure de l'efficacité des ateliers (indicateur : évolution entre T1 et T2)
- Mesure de la satisfaction des bénéficiaires
- Organisation du dispositif au niveau local (indicateur : progression des ateliers par secteur et zonage)
- Coordination régionale (indicateur : nombre de réunions du comité de pilotage et de l'équipe technique)

FINANCEMENT (Proposition de budget prévisionnel)

REPARTITION DES DEPENSES		
MISE EN PLACE ET FONCTIONNEMENT DE L'ATELIER EQUILIBRE	MATERIEL €
	Achat de matériel Location de salle	
	REMUNERATION de l'ANIMATEUR* €
	Participer à la réunion d'information des ateliers équilibre S'assurer du bon déroulement et de la mise en place de l'atelier Préparer ses interventions pédagogiques Encadrer l'atelier équilibre	
	Accueillir le public S'assurer de la sécurité et respect des conditions de travail Gérer le matériel des ateliers	
	Rendre compte en rédigeant les bilans demandés Remettre le dossier complet	
	Faire passer les tests ateliers équilibre	
	Déplacement	
	ASSURANCE €
	Assurance animateur Assurance de groupe	
FRAIS DE FORMATION DE L'ANIMATEUR	 €
FRAIS DE COMMUNICATION	Affiche, dépliants, €
TOTAL	 €

* **A titre indicatif** : le temps passé par l'animateur pour la mise en place et le fonctionnement de l'atelier est estimé à 40 heures. 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)

Remarque : la participation financière aux frais de formation est soumise à la condition de l'engagement du stagiaire à suivre l'intégralité de la formation (*outil 14*).

RECETTES	
ETAT Financement dans le cadre du PRSP (Plan Régional de Santé Publique) et de programmes à destination de personnes âgées €
ASSURANCE MALADIE Financement dans le cadre du PRSP et de programmes à destination de personnes âgées €
AUTRES FINANCEURS Conseil général Caisses de retraite Mutualité Française Autres €
PARTICIPANTS €
TOTAL €

MISE EN ŒUVRE DU DISPOSITIF

Au niveau régional :

La mise en place d'un partenariat régional a été souhaité par le comité de pilotage bourguignon. Pour faciliter la coordination de l'extension du projet, une **convention-type appelée « EXTEQUI »** (cf. [annexe 2](#)) est signée entre chaque comité de pilotage constitué dans les régions et le comité de pilotage de Bourgogne.

Au niveau local :

Avant la mise en place d'un atelier, contacter le comité de pilotage de votre région (cf. [liste en annexe 3](#)).

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.