Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 12

Artikel: Des cours pour rester mobile
Autor: A.Z.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826184

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Des cours pour rester mobile

Importés de France, où ils sont remboursés par l'assurance, les ateliers de prévention contre les chutes associent l'entraînement musculaire à des exercices d'équilibre, de coordination et de souplesse.

On y exerce surtout les muscles des jambes et des fesses, on y travaille la marche, l'articulation de la cheville, les automatismes de rattrapage en cas de déséquilibre. On apprend à sentir ce qui se passe dans son corps, à se concentrer sur le mouvement.

Une partie des exercices sont destinés à faciliter les gestes de la vie quotidienne: se lever de sa chaise sans l'aide des bras, mettre ses chaussettes, crocher une robe dans le dos, se coucher au sol et se relever, au cas où on tomberait quand même!

Pro Senectute: ateliers équilibre. Calqués sur ceux de Dijon, on en trouve dans tous les cantons romands. Ils sont destinés aux personnes qui ont perdu l'habitude de bouger mais peuvent encore se déplacer sans canne ou avec une seule canne. L'entraînement musculaire est peu poussé. On insiste plutôt sur la coordination des mouvements, on donne des astuces pour la vie de tous les jours. En fin de séance, les participants reçoivent une feuille avec des exercices à pratiquer à la maison. La première et la dernière séance sont consacrées à des exercices d'évaluation.

Deux monitrices semi-bénévoles assurent le cours en tandem, afin de prendre en compte les besoins et souhaits de chacun. Ce type de cours donne d'assez bons résultats sur les participants les moins mobiles. Selon une récente étude du CHUV, ils marchent plus vite (+17%), ils ont davantage confiance en eux (+14%), ils sont plus actifs. Le cours comporte 12 séances suivies sur trois mois. On ne peut pas l'interrompre et le reprendre plus tard.

Prix. 12 séances suivies, 120 à 180 francs suivant les cantons. Programme sur www.pro-senectute.ch ou auprès du Secrétariat romand, à Vevey, tél. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30. Pour Genève: Gymnastique Senior, tél: 022 345 06 77.
Site: admin@gymseniorsge.ch

Bois-Cerf: prévention contre les chutes. Inspiré de l'atelier de l'Hôpital Henry-Dunant, à Paris, il a été créé récemment par deux jeunes monitrices qui nourrissent une passion pour le mouvement et une tendresse pour les personnes âgées.

J.-R. P.

Les cours d'équilibre du MDA sont toujours très appréciés.

La scientifique, c'est Aline Vacheron, licenciée en sciences du sport de l'Université de Lausanne. Elle a fait de la prévention des chutes sa spécialité et a proposé son cours à de nombreux EMS suisses, mais sans succès.

L'imaginative, c'est Sophie Divorne, monitrice *wellness* diplômée (une formation donnée par l'Ecole Club Migros qui associe mouvement, alimentation et relaxation). Elle a développé une série d'exercices en piscine efficaces et amusants. Elle donne aussi un cours au Mouvement des Aînés* (MDA) à Lausanne, et est en train de mettre sur pied un service de gymnastique à domicile pour les personnes âgées. Le cours est donné alternativement par les deux monitrices. Il se déroule en salle ou en piscine (eau à 28 degrés). Il propose un entraînement musculaire poussé, tout en étant accessible à tout âge. On peut l'interrompre et le reprendre à sa guise.

Prix. Avec la carte d'entrée: 10 séances sur l'année, à 220 francs. Avec l'abonnement, accès à tous les cours, à la piscine et au grand bassin d'eau chaude: 980 francs par an, mais on peut s'abonner pour une période plus courte, dès 1 mois déjà (170 francs). Clinique Bois-Cerf, Av d'Ouchy 31, Lausanne, tél. 021 619 62 70.
Site: www.hirslanden.ch

A. Z.

**Cours du MDA: 10 séances, Fr. 120.–. tél. 021 321 77 66. Gym à domicile: Sophie Divorne, tél. 078 625 76 77; e-mail: sophie@divorne.com*