

# Des cours pour rester mobile

Autor(en): **A.Z.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 12

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826184>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# 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](http://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](mailto: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



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

deux jeunes monitrices qui nourrissent une passion pour le mouvement et une tendresse pour les personnes âgées.

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 moni-

trices. 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](http://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](mailto:sophie@divorne.com)