



Web Atelier : Prévention des chutes

Présenté par La Mutualité Française Sud

L'atelier est animé par un éducateur sportif diplômé et spécialisé en Activité Physique Adaptée.

Description de l'atelier

Cet atelier de 4 séances d'1h a pour but de faire connaître aux seniors quelques exercices à pratiquer au quotidien et de manière adaptée à leur âge, afin de rester actif et de réduire les risques de chutes.

Il est articulé autour de 3 composants servant à l'amélioration de l'équilibre :

- La mobilisation musculaire et articulaire
- Le renforcement musculaire
- La coordination

Les exercices effectués par l'intervenant se trouvent dans le livret « atelier équilibre » de la Mutualité Française Sud.

Séance 1 : Présentation et première approche

Cette séance a pour objectif de se présenter au reste du groupe, d'exprimer ses attentes vis-à-vis de ce web atelier et de signaler de potentiels problèmes de santé.

Dans un second temps, l'animateur propose aux participants des exercices doux de mobilité articulaire et musculaire.

Séance 2 : Le renforcement musculaire

Cette séance est dédiée au renforcement musculaire. Après avoir expliqué aux participants l'intérêt de cette composante, l'animateur propose des exercices de renforcement musculaire et termine par des étirements. Ces exercices pourront ensuite être reproduits par les participants de manière autonome.

Séance 3 : La coordination et l'équilibre

Cette séance est dédiée à la coordination et à l'équilibre. Après avoir expliqué aux participants l'intérêt de cette composante, l'animateur propose des exercices de coordination et d'équilibre. Ces exercices pourront ensuite être reproduits par les participants de manière autonome.

Séance 4 : l'équilibre

Cette séance est entièrement dédiée à l'équilibre et la prévention des chutes. L'animateur propose de nouveaux exercices d'équilibre et montre aux participants comment se relever en cas de chutes. A l'issue de la séance, les participants sont invités à répondre à un questionnaire de satisfaction en ligne.



Le support web

L'atelier peut avoir lieu sur 2 plateformes de visio : HappyVisio ou Zoom

Dans les 2 cas, le support est entièrement gratuit pour les séniors, ils accéderont à la plateforme en cliquant sur un lien internet.

Si l'atelier a lieu sur HappyVisio, le sénior devra se créer un compte en donnant le code partenaire donné par votre référent Mutualité (selon votre département HAPPY04, HAPPY05, CD06, HAPPY13, HAPPY83 ou HAPPY84)

Les caméras et micro de chaque participant et de l'intervenant sont activés et tout le monde peut voir et entendre les autres membres du groupe.

Le rôle du partenaire

La Mutualité Française Sud compte sur le partenaire pour

- Mobiliser un groupe de 6 séniors motivés pour participer à l'intégralité des 4 séances et s'assurer qu'ils disposent d'une connexion haut débit et d'un équipement adapté.
- Informer les séniors qu'ils doivent se munir d'un certificat médical de moins d'1 an, les récupérer et les transmettre à la Mutualité Française Sud
- Faire remplir aux participants une fiche d'inscription et les remettre à la Mutualité Française Sud (mail ou courrier)
- Transmettre aux séniors inscrits le ou les lien(s) internet pour qu'ils se connectent à chaque séance de l'atelier
- Prévenir les séniors que pour assister à l'atelier dans les meilleures conditions, il est conseillé de faire la visioconférence dans une pièce bien éclairée (pour que l'animateur puisse bien le voir), suffisamment grande pour ne pas se blesser/cogner en faisant les mouvements et avec une tenue (vêtements + chaussures) adaptée à la pratique d'une activité physique.