



Liste de contrôle

Tâches pour élaborer et mettre en œuvre des offres d'activité physique avec des groupes de personnes âgées

Informations et conseils pour les monitrices et moniteurs

La check-list sert à élaborer et vérifier les offres de groupe pour les personnes âgées dans les domaines de la [promotion de l'activité physique et de la prévention des chutes](#). Des tâches y sont décrites, qui sont importantes pour la planification, la mise en œuvre et l'évaluation. La check-list fournit des conseils et des recommandations pratiques.

- Elle couvre les domaines suivants:
- Élaboration et organisation
 - Communication et marketing
 - Santé et sécurité
 - Activité physique et entraînement
 - Promotion de l'activité physique et de la santé

Les liens permettent d'accéder à de plus amples informations et d'approfondir les différentes tâches. Les conseils sont indiqués par →.

Tâche	Description et conseils	Vérification
 Élaboration et organisation		
1. Déterminer le groupe cible	Femmes, hommes, personnes LGBTQ, personnes en situation de handicap physique ou mental, personnes défavorisées issues de la population migrante, groupe d'âge, mixte (p. ex. avec enfants), etc. → Tenir compte des aspects relatifs à l' égalité des chances	<input type="checkbox"/>
2. Clarifier la demande	<ul style="list-style-type: none">• Tenir compte de la demande et des tendances• Examiner les lacunes dans les offres d'activité physique	<input type="checkbox"/>
3. Clarifier les besoins	<ul style="list-style-type: none">• Associer le groupe cible à la conception de l'offre afin de discuter, entre autres, du contenu, de l'horaire, de la durée, du lieu et de la langue• Tenir compte des commentaires des ancien-ne-s participant-e-s	<input type="checkbox"/>
4. Définir les objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Déterminer le nombre de participant-e-s• Obtenir un haut niveau de satisfaction à l'égard de l'offre auprès des participant-e-s• Maintenir l'autonomie des participant-e-s dans la vie quotidienne	<input type="checkbox"/>
5. Définir l'horaire de mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none">• Prendre en compte les besoins et les préférences des personnes âgées• Proposer différents horaires de mise en œuvre lorsqu'il y a plusieurs offres par semaine	<input type="checkbox"/>
6. Choisir un lieu approprié pour le groupe cible	Le lieu de mise en œuvre devrait être facilement accessible à pied, à vélo ou en transport public. → Examiner les possibilités d'un service de transport	<input type="checkbox"/>

7. Vérifier les infrastructures	Parking pour vélos et voitures, signalisation, accès sans obstacles, ascenseur, vestiaires, casiers, toilettes, douches, salle de matériel, chaises, éclairage, acoustique de la pièce, ambiance, etc.	<input type="checkbox"/>
8. Adapter le coût au groupe cible	Informar les personnes économiquement défavorisées de la possibilité d'obtenir une aide financière par le biais du conseil social (p. ex. d'organisations de la société civile)	<input type="checkbox"/>
9. Obtenir un label de qualité	Assurer la certification via un label, tel que EMfit, Fitness Guide, equilibre-en-marche.ch , Qualitop, afin de garantir la qualité de l'offre et de permettre aux assurances maladie de contribuer aux frais des participant-e-s	<input type="checkbox"/>
10. Suivre des formations et des formations continues	Qualification, développement personnel, cours de remise à niveau, par exemple: <ul style="list-style-type: none"> • Seniors, activité physique et santé (Université de Lausanne) • Sports des adultes Suisse esa • Génération en mouvement (Hopp-la) (offre uniquement en allemand) • Cours d'associations et d'organisations • Cours de formation aux premiers secours BLS/AED • Cours de sécurité, etc. 	<input type="checkbox"/>
11. Solliciter des aide-moniteur-trice-s	Permettre à la relève des moniteur-trice-s et aux participant-e-s d'aider lors des leçons ou des activités	<input type="checkbox"/>
12. Assurer la coordination	Organiser l'offre d'activité physique avec d'autres prestataires (locaux), par exemple avec l'administration communale, un réseau communal d'activité physique et de rencontre , le service technique, etc.	<input type="checkbox"/>
13. Assurer la documentation	Saisir et transmettre régulièrement les informations relatives aux participant-e-s, aux expériences, aux incidents, aux succès, aux lacunes, etc., et transmettre celles-ci aux organismes responsables	<input type="checkbox"/>
14. Effectuer une évaluation	Les responsables, les moniteur-trice-s et les participant-e-s évaluent et jugent régulièrement l'offre.	<input type="checkbox"/>



Communication et marketing

15. Sélectionner les canaux et les mesures	Sites internet (de l'organisation, de la commune, etc.), newsletter, flyer, envoi de lettres, médias régionaux (p. ex. annonce), séance d'information sur la santé des personnes âgées, etc. <ul style="list-style-type: none"> • Kessler, C. & Rudolf von Rohr, C. (2020). Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse • Kessler, C. & Bürgi, F. (2019). Guide «Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?» Tenir compte du genre dans la promotion de la santé des personnes âgées. Collecte d'expériences pratiques à l'attention des professionnel-le-s. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse 	<input type="checkbox"/>
16. Concevoir des textes et des images publicitaires	Choisir des messages simples, courts et positifs (p. ex. «Prendre du plaisir à pratiquer des activités en commun») <p>→ Utiliser une grande police de caractères bien lisible (min. 12 pt) ainsi que des images motivantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kessler, C. & Rudolf von Rohr, C. (2020). Manifestations et cours sur la promotion de la santé des personnes âgées. Aide à la mise en œuvre pour les acteurs de la promotion de la santé des personnes âgées. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse • Spichtig, C. (2013). Le marketing des offres sportives. In: Sports des adultes Suisse esa. Manuel Sport des adultes. Matériel didactique 6. Macolin: Office fédéral du sport OFSPQ 	<input type="checkbox"/>
17. Informer les multiplicateur-trice-s	Par exemple personnes clés ou de confiance du groupe cible, proches, professionnel-le-s de santé, personnes en charge des aîné-e-s/de l'intégration/du social/du sport	<input type="checkbox"/>

18. Créer des incitations à participer	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer des leçons d'essai • Récompenser les participant-e-s qui ont recommandé l'offre et qui ont permis de gagner de nouveaux/elles participant-e-s 	<input type="checkbox"/>
 Santé et sécurité		
19. S'enquérir de l'état de santé	<ul style="list-style-type: none"> • Il est conseillé de faire remplir aux participant-e-s lors de la première séance de l'offre des questionnaires sur l'état de santé et le risque de chute (v. page 5). • Au besoin, conseiller individuellement les participant-e-s sur des questions de santé 	<input type="checkbox"/>
20. Garantir la sécurité	<p>Notamment via des feuilles d'information sur la sécurité, spécifiques au type d'activité physique/de sport, un plan d'urgence/de protection, un équipement d'urgence opérationnel (bouton d'appel urgence, trousse de secours, défibrillateur, etc.)</p> <p>→ Bureau de prévention des accidents BPA (2020). Prévention des accidents dans le sport des adultes. Documentation technique. Berne: BPA</p>	<input type="checkbox"/>
 Activité physique et entraînement		
21. Intégrer des éléments destinés à prévenir les chutes	<p>Intégrer des exercices d'équilibre statique et dynamique, de renforcement de la force des membres inférieurs et des exercices cognitivo-moteurs (double tâche/multitâche) dans toutes les leçons ou activités</p> <p>→ equilibre-en-marche.ch (2021). Label de qualité equilibre-en-marche.ch pour cours et offres d'activité physique pour adultes âgé-e-s. Berne: BPA – Bureau de prévention des accidents</p> <p>→ Gschwind, Y. J. & Pfenninger, B. (2016). Prévention des chutes: exercices d'entraînement – Manuel d'entraînement de la force et de l'équilibre pour prévenir les chutes des personnes âgées. 2^e édition. Berne: BPA – Bureau de prévention des accidents</p>	<input type="checkbox"/>
22. Effectuer des tests	<p>Effectuer régulièrement et de manière facultative pour la participant-e-s un test de risque de chute (p. ex. «Timed Up and Go», TUG) et un test de la force au niveau des membres inférieurs («Chair-Stand-Test»)</p> <p>→ Gschwind, Y. J. & Pfenninger, B. (2016). Prévention des chutes: exercices d'entraînement – Manuel d'entraînement de la force et de l'équilibre pour prévenir les chutes des personnes âgées. 2^e édition. Berne: BPA – Bureau de prévention des accidents</p>	<input type="checkbox"/>
23. Intégrer endurance, force, coordination, mobilité et détente	<p>À pondérer différemment selon l'offre, la leçon, l'activité ou les objectifs</p> <p>→ OFSPPO, OFSP, Promotion Santé Suisse, BPA, Suva & Réseau suisse Santé et Activité physique (2013). Activité physique et santé. Macolin: Office fédéral du sport OFSPPO</p> <p>→ Office fédéral du sport OFSPPO & Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch (2013). Activité physique et santé chez les aîné-e-s. Recommandations pour la Suisse. Feuille d'information. Macolin: OFSPPO</p> <p>→ Zahner, L. (2021). Manuel technique et DVD «Kräftig altern». Die positiven Effekte von Muskeltraining in der 3. Lebensphase (Vieillir en restant vigoureux. Les effets positifs de l'entraînement musculaire dans la 3^e phase de la vie – en allemand)</p>	<input type="checkbox"/>
24. Adapter et varier la sélection, la durée et l'intensité des exercices	<p>Laisser les participant-e-s choisir les exercices qu'ils/elles souhaitent effectuer, leur durée et leur intensité; proposer des variations en adaptant le niveau de difficulté «plus difficile et plus facile»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sports des adultes Suisse esa (2018). «Des activités de qualité». Jeu de cartes sur le thème «Transmettre» pour la planification, la pratique et la réflexion sur les activités sportives des adultes. Macolin: OFSPPO 	<input type="checkbox"/>
 Promotion de l'activité physique et de la santé		
25. Recommander de s'entraîner chez soi	<p>Renvoyer au questionnaire en ligne (auto-évaluation du niveau d'entraînement) et au test en ligne (exercices pour évaluer la force au niveau des membres inférieurs et l'équilibre) du site equilibre-en-marche.ch</p>	<input type="checkbox"/>

26. Recommander de s'entraîner chez soi II	<ul style="list-style-type: none"> • Initier aux programmes d'entraînement d'equilibre-en-marche.ch avec les trois niveaux d'entraînement (facile/standard/plus) • Relayer les conseils d'equilibre-en-marche.ch pour l'entraînement (à la maison) 	<input type="checkbox"/>
27. Transmettre la joie et le plaisir de pratiquer une activité physique	Souligner le rapport entre bien-être, activité physique régulière et gestion autonome du quotidien	<input type="checkbox"/>
28. Établir des relations de confiance	Les relations de confiance sont motivantes et assurent un soutien émotionnel.	<input type="checkbox"/>
29. Promouvoir l'intégration sociale et renforcer les ressources sociales	Permettre et favoriser les rencontres sociales et la convivialité entre les participant-e-s dans toutes les leçons et toutes les activités → Bachmann, N. (2020). Ressources sociales. La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse	<input type="checkbox"/>
30. Permettre la participation et la coresponsabilité	Encourager les participant-e-s à prendre part à la préparation (p. ex. participer à la détermination du contenu) et à la mise en œuvre (p. ex. instruire des sous-groupes)	<input type="checkbox"/>

Impressum

Éditrice

Promotion Santé Suisse

Auteurs

- Patrick Alpiger (PHS Public Health Services), auteur principal
- Florian Koch (Promotion Santé Suisse)

Support technique

Diplômé-e-s de la formation continue «Bewegungsförderung im Alter» (Promotion de l'activité physique chez les personnes âgées) de l'Université de Bâle (Brigitte, Katharina, Reto, Stephan, Urs), Claude Ammann (Fédération Suisse des Centres Fitness et de Santé SFGV), Andreas Biedermann (PHS Public Health Services), Vincent Brügger (Pro Senectute Suisse), Andri Cavegn (ASE Association Suisse des Ergothérapeutes), Christiane Eggert (Office de la santé des Grisons), Daniela Frehner (Physioswiss), Claudia Kessler (PHS Public Health Services), Manuela Kobelt (Prévention et promotion de la santé Canton de Zurich), Marianne Lüthi (Office de la santé des Grisons), Barbara Pfenninger (BPA – Bureau de prévention des accidents), Martina Roffler (Ligue suisse contre le rhumatisme), Harry Sonderegger (Office fédéral du sport OFSP), Cornelia Waser (Promotion Santé Suisse), Dominik Weber (Promotion Santé Suisse), Lukas Zahner (Université de Bâle)

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Florian Koch

Citation

Alpiger, P. & Koch, F. (2021). *Tâches pour élaborer et mettre en œuvre des offres d'activité physique avec des groupes de personnes âgées. Informations et conseils pour les monitrices et moniteurs*. Liste de contrôle. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0355.FR 03.2021

Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, mars 2021