



Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

## P.I.E.D « Programme Intégré d'Equilibre Dynamique »



# FAITES UN PIED DE NEZ AUX CHUTES!!!



# P.I.E.D: une dynamique et une réponse territoriale

- programme de prévention des chutes pour les personnes de plus de 60 ans,
- conçu par une équipe de spécialistes de la prévention des traumatismes et de gérontologie de la Direction de Santé Publique de Montréal,
- reconnu et validé scientifiquement,
- 13 régions pilotes en France dont Midi-Pyrénées, mis en œuvre par des animateurs qualifiés et formés par la FFEPMM Sports pour Tous,
- programme multifactoriel,
- soutien financier de la CARSAT Midi-Pyrénées.



# Public cible

- Seniors en santé (autonomes), vivant à domicile ou en foyer logement, qui ont fait une chute au cours de l'année ou préoccupés par leur équilibre ou par les chutes.

P.I.E.D ne répond pas aux besoins de tous:

- maladie cardiaque instable,
- une maladie dégénérative ayant une incidence importante sur l'équilibre (ex. : Parkinson, AVC...),
- des déficits cognitifs qui affectent la compréhension de consignes (Alzheimer),
- pas de personnes en fauteuil roulant ni déambulateur.

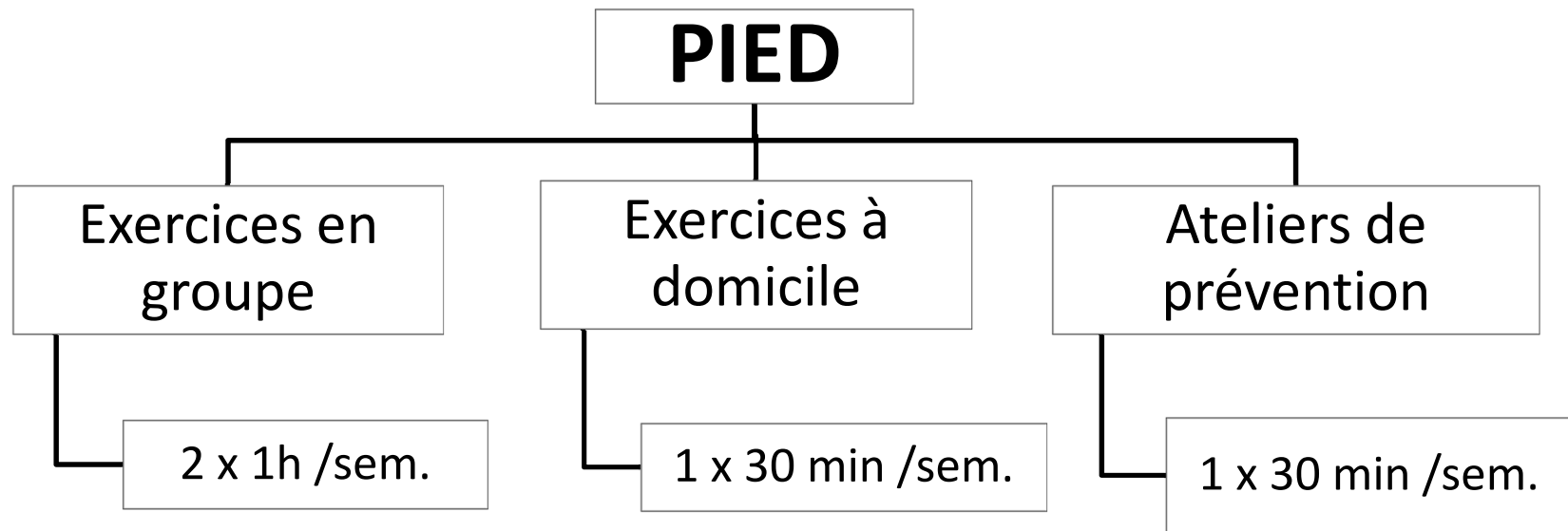


# Objectifs du programme

- améliorer l'équilibre, la force des jambes des participants et la mobilité des chevilles,
- aider pour aménager le domicile et adopter des comportements sécuritaires,
- améliorer la confiance à l'égard des chutes (améliorer la capacité à se relever du sol),
- contribuer à maintenir la densité de masse osseuse aux sites les plus vulnérables aux fractures (poignets, hanches et colonne),
- favoriser le maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.



# Un programme de prévention complet



**PIED : 12 semaines**



# Exercices en groupe

- exercices de proprioception et vestibulaires



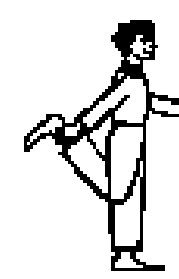
- activités d'intégration de l'équilibre



- exercices de renforcement



- mouvements d'assouplissement



# Améliorer l'équilibre dans un contexte associatif

- Modèle clinique : évaluation approfondie des systèmes de l'équilibre et intervention individualisée en fonction des déficits Identifiés.
- Dans un contexte associatif:
  - variété d'exercices pour stimuler les principales composantes de l'équilibre (unipodal, bipodal, statique, dynamique...),
  - exercices reproduisant les situations auxquelles les seniors doivent faire face dans leur vie quotidienne.





- des transferts de poids avant-arrière et gauche-droite
- des rotations du tronc avec dissociation du haut du corps (ceinture scapulaire) et du bas du corps (ceinture pelvienne)
- des mouvements asymétriques
- des mouvements de la tête et des yeux
- des situations où le polygone de sustentation est réduit
- des activités de double tâche, c'est-à-dire où l'attention du participant est sollicitée par autre chose que le maintien de son équilibre
- des situations de conflit sensoriel, c'est-à-dire où les informations données par un sens contredisent celles d'un autre sens.



# Exercices à domicile

**P.I.E.D. MAISON**

Faites vos exercices en toute sécurité!

- Aménagez votre espace pour faire vos exercices.
- Utilisez un point d'appui solide : une chaise, une table ou un mur.
- Rappelez-vous la bonne position des pieds : espacés de la largeur des épaules, les orteils alignés avec les genoux.
- Faites vos mouvements lentement, ne forcez jamais une articulation.
- Respirez profondément pendant les exercices.
- Arrêtez au moindre malaise.
- Rendez vos exercices agréables : faites-les en écoutant de la musique, avec des amis...
- Commencez par un petit nombre de répétitions, puis augmentez au fil des semaines.

**Echauffement : 5 minutes**

**1** Inclinez le tronc de côté, alternez d'un côté à l'autre.  
*Faites vos exercices lentement!*  
5 fois chaque côté

**2** Nu pied, plissez une serviette sur le sol avec les orteils.  
5 fois chaque pied

**3** Les yeux fermés, roulez et pressez la balle sous le pied, du talon vers les orteils et inversement.  
5 fois chaque pied

**Équilibre : 10 minutes**

**4** La jambe droite en avant, le poids sur la jambe gauche, déplacez votre poids de l'avant vers l'arrière.  
10 fois chaque côté

**5** Faites des pas de côté : pliez les genoux, déplacez une jambe, transférez votre poids, déplacez l'autre jambe et déplacez les genoux.  
5 fois chaque côté

**6** Les pieds espacés, les genoux fléchis, levez le genou et touchez-le avec la main opposée. Alternez.  
*Respirez profondément!*  
5 fois chaque côté

**Renforcement : 10 minutes**

**7** Faites 10 petits cercles avec la jambe sans toucher au sol.  
3 fois chaque jambe

**8** Les pieds espacés et un peu ouverts, pliez les genoux comme pour vous asseoir et redressez-vous.  
10 fois

**9** À un bras de distance du mur, les mains appuyées à la hauteur des épaules, déplacez lentement votre poids sur vos bras (push-up).  
10 fois

**Assouplissement : 5 minutes**

**10** Étendez une jambe vers l'avant en appui sur le talon et inclinez lentement votre corps. Gardez la position.  
3 fois chaque jambe

**11** Une main appuyée sur le mur, tenez votre pantalon avec l'autre main. Rapprochez le talon de votre fesse. Gardez la position.  
3 fois chaque jambe

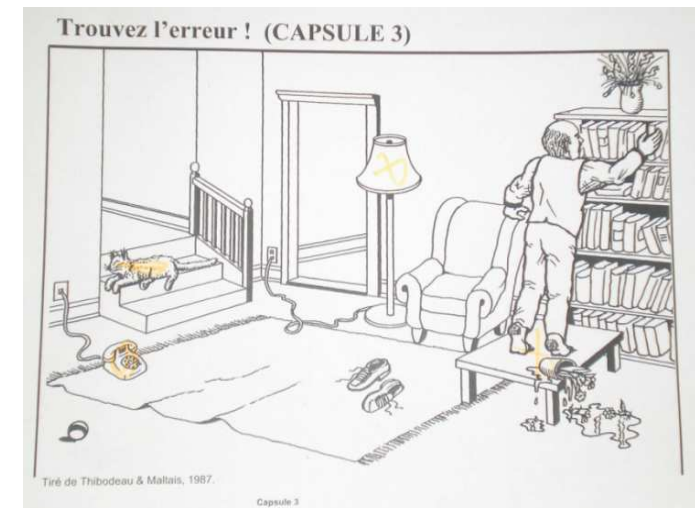
**12** Les pieds espacés de la largeur des épaules, reculez un pied et amenez lentement votre bassin vers l'avant. Gardez la position.  
*Évitez douleur et fatigue!*  
3 fois chaque jambe

- Compléter l'entraînement en groupe et pour stimuler la pratique d'exercices après la fin du programme.
- Permet d'atteindre 2 à 3 séances par semaine, ce qui peut constituer un niveau d'entraînement jugé efficace.



# Ateliers de prévention

- Développer la capacité à identifier les dangers dans leur environnement et leurs comportements risqués.
- Une dizaine de thèmes de discussion:
  - prévenir les chutes dans chacune des pièces du domicile
  - choisir des chaussures sécuritaires
  - utiliser les médicaments de façon rationnelle
  - garder la forme après le programme ...



# L'animateur(trice)

- doit respecter la méthodologie et l'organisation tel que définit dans le guide d'animation PIED,
- doit suivre ce déroulement dans l'objectif d'avoir une amélioration de l'équilibre chez les seniors à la fin du programme,
- devra suivre les procédures administratives (convention, demande d'ouverture d'un programme ...) et transmettre à la coordinatrice régionale les fiches d'évaluation (compte-rendu),
- formation continue: 1 fois /an.



# En conclusion

## Nos objectifs:

- réduire le nombre de chutes lié à l'avancement en âge par la mise en place de ce programme P.I.E.D,
- mettre en valeur ce programme, véritable outil de prévention, sur la région Midi-Pyrénées et d'en mesurer l'impact sur la population,
- inciter les seniors à pratiquer une activité physique adaptée, régulière, source de sécurité et de plaisir après le programme.



# Bilan depuis 2008

- 54 animateurs formés, seulement 16 en ont mis en place.
- 33 programmes PIED mis en place sur Midi-Pyrénées (14 en Haute-Garonne, 8 dans le Tarn et Garonne, 5 dans le Tarn, 4 dans l'Aveyron, 1 en Ariège et 1 dans le Gers).
- 368 participants (69 hommes soit 19% et 299 femmes soit 81%).
- La plus jeune participante avait 53 ans et le plus âgé, 95 ans. La moyenne d'âge pour l'ensemble de ces programmes est de 73 ans.
- 11 nouvelles sections seniors ont été créées. Des seniors ont également rejoint des sections déjà existantes en association.





Fédération Française EPMM  
**Sports pour Tous**

Merci de votre attention!!!

