

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 33 (2003)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 15.04.2026

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

# L'équilibre, une question de mobilité

Les problèmes de mobilité et d'équilibre peuvent entraîner de graves conséquences pour les personnes âgées. Pro Senectute organise des Ateliers Equilibre visant à préserver et améliorer la qualité de vie.

« Pouvez-vous vous lever d'une chaise sans l'aide des mains, faire une dizaine de pas les yeux fermés, garder un pied levé plus de dix secondes, marcher quelques mètres sur une bordure de trottoir? » Voilà quelques-unes des questions que pose le dépliant intitulé « L'Equilibre, où en êtes-vous? » invitant les aînés à tester leur équilibre. Conçus en France il y a une dizaine d'années, ces exercices ont été introduits en Suisse romande par Pro Senectute. Le programme se déroule sous la direction de deux monitrices spécialisées, à raison d'une heure hebdomadaire, durant trois mois.

### Prévenir les chutes

Selon les données actuelles, environ 40% des personnes âgées de plus de 60 ans sont chaque année victimes de chutes, et plus de la moitié d'entre elles de manière répétée. C'est, en Suisse, l'accident le plus fréquent chez les plus de 65 ans, avec près de 65 500 cas par an. La majorité des chutes surviennent à domicile, au cours des activités quotidiennes, en raison souvent d'un aménagement inadéquat. Chacun peut glisser dans sa baignoire,



L'exercice du parachute combine souplesse, coordination et mémoire.

trébucher sur un tapis, s'achopper à un escalier, mais, avec les années, la perception sensorielle, la coordination et la force physique diminuent; en outre, on éprouve parfois des

difficultés à se relever et des complications graves peuvent alors se manifester. Les conséquences psychologiques d'une chute s'avèrent aussi souvent très dommageables. On perd confiance en soi, on hésite à sortir seul pour faire ses courses ou simplement se promener: c'est tout l'horizon quotidien qui se rétrécit, la vie même qui s'étiole.

Il est prouvé qu'un entraînement de l'équilibre, à partir de 55 ans, permet d'éviter nombre de ces accidents ou d'en atténuer les séquelles. Lorsqu'on a appris à tomber, on risque moins de se blesser. Comme l'explique Catherine Borcard, responsable du secteur « Aînés + Sport » de Pro Senectute pour la

### «Pour garder la forme»

« Ces ateliers me font énormément de bien, affirme Dora, je fais chaque matin, sur mon lit, l'exercice de la semaine, et d'autres au cours de la journée. Je souffre d'arthrose. J'ai eu une vie parfois assez pénible. Je me suis mariée il y a 65 ans. Durant 20 ans, mon mari et moi avons tenu un alpage, chaque été, avec une centaine de génisses, des poules, des lapins. Ces exercices sont merveilleux pour garder la forme! »

Suisse romande: «Les moniteurs et enseignants en activités physiques considèrent le risque de chute comme inhérent à toute activité corporelle, c'est pourquoi il s'agit, pour eux, moins de l'éviter que d'apprendre à en gérer les conséquences, en maîtrisant la situation. Il y a pire que la chute, c'est la peur irraisonnée de chuter.»

A Yverdon-les-Bains, les leçons ont lieu dans la salle de gymnastique de l'Ecole-club



Jacques Repond

Migros. Les séances, dix par série, débutent ponctuellement à 14 h 15 par une mise en train: marche en musique et mouvements d'assouplissement. L'ambiance est bon enfant, mais on sent une grande concentration chez les participants, âgés de 65 à 88 ans. Ensuite, ils exécutent toute une série d'exercices assis sur des chaises puis debout, les mains appuyées sur le dossier de la chaise. Il n'est pas si facile, à plus de 80 ans, de «passer le poids du corps d'un pied sur l'autre en fléchissant les genoux, les yeux fermés» – mais quelle satisfaction lorsqu'on y parvient! La monitrice, Anne-Mary Guenat, et son assistante, Françoise Delacour, aident les partici-

## «Je bouge beaucoup»

«Je suis venu par curiosité, avoue Charles, 82 ans, le seul homme du groupe. Charpentier, j'ai déplacé des montagnes durant ma vie. J'étais assez sportif; aujourd'hui, je continue à bricoler, je bouge beaucoup. J'ai un problème au niveau des vertèbres cervicales. Grâce à cet atelier, je constate une amélioration sensationnelle. Si bien que je ne crains plus de perdre mon permis de conduire! Il faut dire que je pratique mes exercices chaque jour à la maison.»

pants à réaliser au mieux ces mouvements, veillant à ce que personne n'ait le tournis. A la fin de cette séquence, elles distribuent une feuille décrivant un exercice à entraîner à la maison.

Suivent d'autres exercices destinés à assouplir et renforcer les articulations tout en affinant la perception tactile. Comme l'a rappelé la monitrice en début de leçon, on participe aux ateliers pieds nus ou avec des chaussettes antiglisse; en effet, il s'agit aussi de développer la sensibilité des capteurs qui se trouvent sous la plante des pieds. Puis, par des pressions et des tractions latérales sur les mains, on travaille différents muscles en entraînant la respiration, avant d'assouplir les doigts, d'améliorer la mobilité des chevilles et de renforcer les hanches. Il ne s'agit pas de simples mouvements mécaniques et imitatifs; les monitrices invitent les participants à prendre conscience de leur corps, à percevoir leur centre de gravité.

Lors d'une autre séquence, des ballons symbolisent les obstacles qui peuvent surgir quotidiennement dans la rue: un enfant qui vous bouscule, un chien qui se faufile entre vos jambes. Il faut savoir réagir, maîtriser des situations inattendues, ne jamais paniquer. Finalement, après l'exercice ludique du parachute, qui permet de combiner souplesse, coordination et mémoire, c'est le retour au calme; on s'assied pour pratiquer, en musique, quelques étirements et mouvements respiratoires.

La leçon a passé très vite, personne ne semble fatigué; au contraire chacun se trouve comme régénéré par cette heure d'efforts partagés. Les deux monitrices ne dissimulent pas leur satisfaction devant les progrès et les commentaires enthousiastes de leurs élèves.

Jacques Repond

## Adresses utiles

Pro Senectute **Bienne**  
Quai du Bas 92, c.p. 372,  
2501 Bienne  
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

Pro Senectute **Jura bernois**  
Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: jura-bernois@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 481 21 20  
Fax 032 481 15 10

Pro Senectute **Fribourg**  
Rue Saint-Pierre 10, c.p. 566,  
1701 Fribourg  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

Pro Senectute **Genève**  
Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

Pro Senectute **Jura**  
Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800,  
2800 Delémont  
e-mail: info@ju.pro-senectute.ch  
Tél. 032 421 96 10  
Fax 032 421 96 19

Pro Senectute **Neuchâtel**  
Secrétariat cantonal  
et bureau régional La Chaux-de-Fonds  
Av. Léopold-Robert 53,  
2301 La Chaux-de-Fonds  
e-mail: info.pro-senectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 911 50 00  
Fax 032 911 50 09

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel  
e-mail: info.pro-senectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 729 30 40  
Fax 032 729 30 41

Pro Senectute **Vaud**  
Maupas 51, c.p. 752  
1000 Lausanne 9  
e-mail: direction@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

Pro Senectute **Valais**  
Siège et centre d'information  
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16