

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2000)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Ateliers-équilibre  
**Autor:** Hosner, Birgit  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789324>

### **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:** 06.04.2026

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

## Ateliers-équilibre

Avec l'âge, le nombre de chutes augmente de plus en plus. En 1997, selon le rapport du Bureau suisse pour la prévention des accidents (bpa), elles représentent 59% des accidents domestiques chez les seniors de plus de 66 ans. En Suisse romande, Pro Senectute tente de les prévenir à l'aide des Ateliers-équilibre.

Alors que l'on connaît encore peu de choses sur les origines possibles des chutes, les études scientifiques montrent qu'elles ne sont pas inéluctablement liées au vieillissement. Dans ce contexte, le manque d'exercice et d'activité physique apparaît comme facteur de risques majeur.

Arrivé à l'âge de la retraite, le senior d'aujourd'hui commence une nouvelle étape de vie qui se divise en quatre périodes selon Roy J. Shepard, professeur en physiologie de l'activité physique et du vieillissement (Canada). Alors que le jeune-vieux ne connaît aucune restriction dans la pratique d'une activité physique, le moyen-vieux en rencontre quelques-unes et la personne très âgée (vieux vieux et très vieux) doit faire face à des limitations sévères (Réf.: JAGS/38 p. 62, 1990). Cette classification fonctionnelle permet de diviser le public cible des ateliers-équilibre en deux catégories:

- Les aînés (moyens-vieux) qui constatent une diminution de leurs capacités physiques et désirent travailler leur équilibre dans un but préventif.
- Les personnes très âgées qui perdent progressivement leur autonomie, suite à des événements externes, tels des chutes, des accidents, des opérations, etc., ou à des causes psychologiques et sociales.

De manière générale, les ateliers-équilibre attirent des seniors plutôt sédentaires qui n'ont plus l'habitude d'une activité physique régulière.

### Entraînement poussé

L'atelier se fixe pour objectif de diminuer le risque de chutes des participants en améliorant leur équilibre et leur mobilité par un programme d'entraînement poussé. Sur une période de dix semaines, à raison d'une heure par semaine, ces cours de gymnastique évolutifs visent tout particulièrement le développement de la force, de la souplesse et de la coordination des participants.

Afin de pouvoir évaluer leurs progrès, les participants se soumettent à un test d'équilibre au début et à la fin de l'atelier. Dans la pratique, les monitrices soulignent l'importance de ces tests pour elles-mêmes et pour les aînés, en tant que feed-back constructif et facteur de motivation. Finalement, par des fiches d'exercices, distribuées et expliquées à chaque leçon, les participants apprennent à effectuer un petit programme d'exercices dans leur vie de tous les jours, à acquérir une nouvelle hygiène de vie et donc une nouvelle indépendance.

En Suisse, Pro Senectute Tessin a organisé en 1997 les trois premiers ateliers-équilibre sur la base d'un modèle développé à Dijon, en vue de prévenir les accidents domestiques. On en comptait 22 en 1999. Actuellement, Pro Senectute Vaud élargit son offre à six régions, afin de répondre à une demande toujours plus importante. Pro Senectute Valais propose régulièrement des ateliers dans la région de Sierre et Pro Senectute Neuchâtel prévoit de lancer sa première expérience en automne. *BH*

### Prévention des chutes intégrée

En Suisse alémanique, il n'existe pas encore d'ateliers-équilibre à proprement parler. Cependant, Aînés + Sport met en œuvre des exercices appropriés intégrés aux cours de gymnastique usuels et aux programmes d'activation physique en établissements médicalisés. Les monitrices A+S ont reçu au préalable une formation spéciale en matière de prévention des chutes.



Exercice d'équilibre

*Renseignements:*  
Pro Senectute Vaud  
tél. 021/646 17 21,  
Valais  
tél. 027/455 26 28  
ou tél. 027/322 07 41,  
Neuchâtel  
tél. 032/724 56 56  
et Tessin  
tél. 091/911 73 80.