



© Johanna de Tessières

Atelier prévention des chutes

1. Quoi ?

Exercices et parcours de prévention des chutes, dans le cadre d'un cours collectif d'activités physiques adaptées au degré d'autonomie

2. Pour qui ?

Toutes les personnes âgées, autonomes et/ou fragilisées

3. Pourquoi ?

- Reprendre confiance en soi
- Améliorer l'équilibre statique et dynamique
- Sensibiliser à l'entretien du capital-santé

4. Comment ?

- Parcours d'équilibre
- Optimisation de la marche: agilité, fluidité, précision du pas
- Équilibre, proprioception et coordination
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)
- Respiration
- Mobilité et souplesse articulaire générale
- Contrôle postural statique et dynamique
- Manutention: gestes et postures du quotidien (conseils et exercices à faire à la maison, sorties pédestres, levé de charges, ramassage au sol, etc.)

5. En pratique

- Groupe de 10 à 15 personnes
- Durée de la séance: 60 minutes
- Prix pour le groupe: 70 euros/séance

35 % des personnes de plus de 65 ans tombent au moins une fois par an. Avec souvent de lourdes conséquences : syndrome post-chute, fractures, hospitalisation, dépendance...

En travaillant le déplacement, l'équilibre, la capacité à s'asseoir et à se relever, à comprendre la chute pour la prévenir, à adapter le comportement, nos ateliers « Prévention des chutes » peuvent réduire le risque de chute de 20 %, et le risque de fracture de 20 à 40 %.



Née en 2008, l'asbl GymSana a pour mission de lutter contre l'entrée en dépendance et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées ou fragilisées par une maladie chronique ou un handicap. Au carrefour entre le social, la santé et le sport, nous proposons une offre structurée de cours collectifs d'activités physiques adaptées (APA), développés avec des professionnels de la santé. Nos intervenants — diplômés en sciences de la motricité, psychomotricité, ergothérapie, etc. — se déplacent, avec leur matériel, dans diverses communes en Wallonie et à Bruxelles. En 2020, ils mobilisent ensemble, chaque semaine, environ 2.500 personnes âgées, grâce à la collaboration de 200 partenaires locaux.

GymSana asbl – 0492/73.05.68 – info@gymsana.be – www.gymsana.be