

# Module d'approfondissement Prévention des chutes

Collège de la Croix d'Ouchy, av. d'Ouchy 45, 1006 Lausanne

22 et 23 octobre 2020



**PRO**  
**SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE

## Programme du cours 20-651

Jeudi 22 octobre 2020		Vendredi 23 octobre 2020	
Heure	Thème	Heure	Thème
9.00	<b>Ouverture du cours</b>	9.00	<b>Début de la journée</b>
9.00 Ariane	Faire connaissance de notre groupe Vos attentes. Programme et organisation du cours Causes et facteurs de risque de chute	9.00 Françoise	<a href="http://www.equilibre-en-marche.ch">www.equilibre-en-marche.ch</a> Liste des critères, documents à télécharger et Mental kit S'échauffer pour bien commencer la journée
9.30 Françoise	<b>Concept méthodologique</b> Découverte du « Manuel pour la prévention des chutes » et du concept. Adaptation et variation des exercices	9.30 Claudine	Présentation et expérimentation d'une leçon Mise en pratique et échanges, idées de variation Charge, effort et sollicitations adaptés
10.45	Pause et prise de notes	10.45	Pause et prise de notes
11.00 Françoise	<b>Concept de motricité sportive</b> Présentation et expérimentation de la leçon 1. Mise en pratique et échanges, idées de variation	11.00 Claudine	La proprioception : théorie et exercices pratiques Musculature profonde et superficielle Motricité sensorielle
12.15	Pause de midi	12.15	Pause de midi
13.15 F + C	Répartition des travaux de groupe et préparation des leçons par les participants	13.15 Françoise	Présentation et expérimentation d'une leçon Mise en pratique et échanges, idées de variation
14.30	Pause et prise de notes	14.30	Pause et prise de notes
14.45 Claudine	Présentation et expérimentation d'une leçon Mise en pratique et échanges, idées de variation Energie et régulation	14.45 Françoise	<b>Concept andragogique</b> Expérimenter diverses méthodes pour aller au sol et se relever Se déplacer au sol selon ses propres capacités
16.00 Françoise	Informations du sport des adultes et de Pro Senectute Campagne nationale sur la prévention des chutes Formation continue et nouveaux cours	16.00 Françoise	Retour sur vos attentes Vos questions
16.30	<b>Fin de la journée</b>	16.30	<b>Clôture du cours</b>

### Formatrices :

Françoise Bruchez, experte esa, ergothérapeute, cheffe de cours

Claudine Streiff-Favre, experte esa, physiothérapeute

Ariane Scheidegger, Pro Senectute Suisse, experte esa