

Où trouver le programme PIED® ?



Dans les clubs Sports pour Tous répartis sur toute la France.

Que ce soit en club ou en établissement de santé, les séances d'activité physique sont encadrées par des animateurs diplômés et accompagnées de conseils et d'exercices de prévention.

Cette particularité en fait un des programmes multifactoriels les plus complets, qui s'intègre parfaitement dans les différentes campagnes de prévention en direction des séniors.

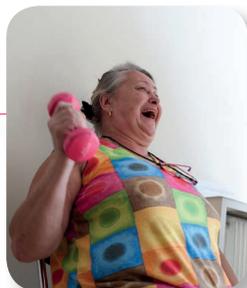
La Fédération

Proposer des activités physiques et sportives à tous, y compris celles et ceux qui n'y ont pas toujours accès : tel est le crédo de la Fédération Française Sports pour Tous depuis près de 50 ans !

Forte de plus de 200.000 licenciés et 4.500 animateurs sportifs, la Fédération œuvre au quotidien pour répondre aux besoins de nombreux « oubliés » de la pratique sportive.

Pour en savoir plus rendez-vous sur : www.sportspourtous.org

Votre structure



Programme PIED® la prévention des chutes chez les séniors



12 place Georges Pompidou - 93160 Noisy-le-Grand
Tél : 01 41 67 50 70 - Fax : 01 41 67 50 90
www.sportspourtous.org - info@sportspourtous.org

Association reconnue d'utilité publique
Agréée par le Ministère des Sports



Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique (PIED®)

En France, on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions. 1 personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée !

PIED® est un programme novateur d'activités physiques destiné aux séniors soucieux de leur santé et autonomes, qui vivent à domicile ou en foyer logement. Il est conçu pour prévenir les chutes, les fractures et améliorer leur vie quotidienne.

Les clubs agréés auprès de la Fédération permettent à plus de 70 000 séniors de rester en forme et d'être autonome

Objectifs du programme de prévention



- Améliorer l'équilibre et la force des jambes des participants ;
- Aider à aménager leur domicile et adopter des comportements sécuritaires ;
- Améliorer le sentiment d'efficacité personnelle (confiance) à l'égard des chutes ;
- Aider au maintien d'une bonne santé des os (densité osseuse) ;
- Maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Un programme multifactoriel

Une **évaluation personnalisée** de l'équilibre.

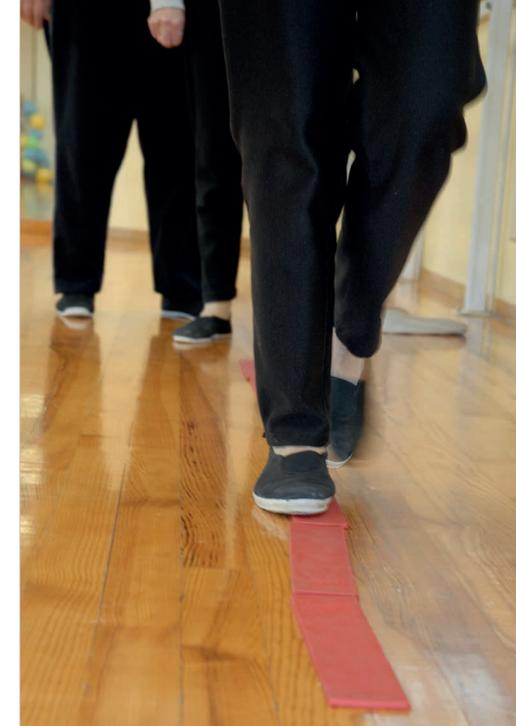
Des exercices en groupe ; exercices de proprioception, activités d'intégration de l'équilibre, exercices de renforcement, mouvement d'assouplissement...

Des suggestions d'exercices à domicile ; jumelé aux exercices en groupe, ce programme individuel permet d'atteindre 3 à 4 séances par semaine (fréquence d'entraînement efficace).

Des conseils de prévention ; animés sous forme d'ateliers, différentes thématiques sont abordées à chaque fin de cours, comme choisir des chaussures sécuritaires, utiliser des médicaments de façon rationnelle, garder ses os en bonne santé...

Un programme reconnu par la profession

Conçu dans le cadre d'une collaboration franco-qubécoise avec l'*Institut National de Santé Publique du Québec* (INSPQ), le programme PIED® entre dans la catégorie des programmes multifactoriels préconisés par l'INPES dans le référentiel de prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile (INPES, 2005).



Les modalités

| | |
|--|--|
| Des exercices en groupe | Une heure 2 fois par semaine |
| Des suggestions d'exercices à domicile | 30 minutes 1 à 2 fois par semaine |
| Des conseils de prévention | 30 minutes 1 fois par semaine immédiatement après une séance d'exercices en groupe |

