

# Guide de prévention des chutes.

“Parce qu’une chute peut tout changer, ce guide vous donne des solutions concrètes pour sécuriser les déplacements et redonner confiance aux personnes âgées.”

## La prévention des chutes : un enjeu de société.



### Mettre en place un parcours psychomoteur.

- ✓ Des solutions simples à mettre en œuvre
- ✓ Des équipements adaptés aux seniors
- ✓ Des exemples concrets d'aménagement
- ✓ Une approche adaptée aux EHPAD et aux centres de centres de rééducation.

## ■ 1. INTRODUCTION

Les chutes représentent une des principales causes de perte d'autonomie chez la personne âgée. Elles peuvent entraîner des conséquences physiques (fractures), psychologiques (peur de rechuter) et fonctionnelles (diminution des déplacements).

La mise en place d'un [parcours de prévention des chutes](#) permet de travailler les capacités motrices et sensorielles essentielles à un déplacement sécurisé.

Encadré par des professionnels, ce type d'activité contribue à :

- maintenir l'autonomie
- sécuriser les déplacements
- renforcer la confiance
- améliorer la qualité de vie des résidents

---

## ■ 2. LES 4 PILIERS DE LA PRÉVENTION DES CHUTES

Un déplacement sécurisé repose sur 4 capacités fondamentales.

---

### ● 1. [La marche](#)



La marche est la base de l'autonomie. Elle nécessite coordination, équilibre et adaptation à l'environnement.

👉 Objectifs :

- améliorer la coordination
- travailler la double tâche
- sécuriser les déplacements

👉 Exemples :

- [slalom](#) avec fonction de double tâche

- [marche sur différents sols](#)
- [parcours guidé et transfert](#)

## 2. [L'enjambement](#)



L'enjambement permet de franchir un obstacle en sécurité, une situation fréquente du quotidien.

### 👉 Objectifs :

- lever le pied
- coordonner les mouvements
- anticiper les obstacles

### 👉 Exemples :

- [saut de haies](#) de différentes hauteurs
- [pas cadencé](#) de différentes longueurs
- [saut de puce](#) enjambement sur la même longueur et hauteur
- [parcours d'enjambement](#) de différentes natures

## 3. [Le franchissement](#)



Le franchissement reproduit des situations réelles : pente, escalier, sol en dévers.

#### 👉 Objectifs :

- améliorer le contrôle postural
- s'adapter aux dénivelés
- sécuriser les déplacements complexes

#### 👉 Exemples :

- [plan incliné](#)
- [escalier](#)
- [passage en dévers](#)

---

### ● 4. [L'équilibre](#)



L'équilibre est essentiel pour prévenir les chutes et maintenir la stabilité du corps.

#### 👉 Objectifs :

- améliorer la stabilité
- renforcer la confiance en soi
- limiter la peur de chuter

#### 👉 Exemples :

- marche sur [poutre d'équilibre](#)
- équilibre statique sur un [dévers](#)
- exercices dynamiques sur [tabouret d'équilibre](#)

---

### ■ 3. [PROGRAMME D'ÉQUILIBRE PROGRESSIF](#)

Le travail de l'équilibre doit être progressif et adapté aux capacités de chaque personne.

#### Étape 1 : équilibre sur plan incliné

Adaptation du corps à l'inclinaison

## Étape 2 : équilibre dynamique (avant / arrière)

Travail du transfert de poids

## Étape 3 : équilibre latéral (gauche / droite)

Stabilité et correction des déséquilibres

## Étape 4 : équilibre sur un pied

Niveau avancé – coordination et renforcement



---

### ■ 4. EXEMPLE DE PARCOURS EN EHPAD

Un parcours type peut s'organiser de la manière suivante :

1. Marche ([slalom](#) ou passage sur des [sols meubles](#))
2. Enjambement (obstacles sur [différentes hauteurs](#))
3. Franchissement ([pente](#) ou [escalier](#))
4. Équilibre ([statique](#) puis [dynamique](#))

👉 Ce parcours peut être adapté selon :

- le niveau des résidents
- les capacités physiques
- les objectifs thérapeutiques

---

### ■ 5. LES BÉNÉFICES POUR LES RÉSIDENTS

La mise en place d'un parcours de prévention des chutes permet :

- ✓ maintien de l'autonomie
- ✓ amélioration de l'équilibre
- ✓ réduction du risque de chute
- ✓ regain de confiance
- ✓ stimulation physique et cognitive

👉 Il contribue également à une dynamique collective et à l'engagement des résidents.

---

## ■ 6. UNE SOLUTION ADAPTÉE AUX STRUCTURES MÉDICO-SOCIALES

Ce type de parcours est particulièrement adapté aux :

- EHPAD
- résidences seniors
- centres de rééducation
- structures médico-sociales

Il permet de proposer une activité physique adaptée, sécurisée et évolutive.

---

## ■ 7. CONCLUSION

La prévention des chutes repose sur une approche globale combinant activité physique, stimulation sensorielle et accompagnement adapté.


Un parcours structuré autour de la marche, de l'enjambement, du franchissement et de l'équilibre constitue une solution concrète, efficace et facilement intégrable en établissement.

---

## ■ 8. CONTACT / APPEL À L'ACTION

👉 Vous souhaitez mettre en place un parcours de prévention des chutes dans votre établissement ?

Nous vous accompagnons dans :

- la conception de votre parcours
- le choix des équipements
- l'adaptation à vos publics
-  **En savoir plus** Découvrez nos équipements et exemples de réalisations :  
👉 <https://jardin-sensoriel.com/exemples/>

✉ Contactez-nous [sunjeux@sunjeux.com](mailto:sunjeux@sunjeux.com) au 03 27 64 67 22

 [www.jardin-sensoriel.com](http://www.jardin-sensoriel.com)

# Memo

## Pour la réalisation d'une action sur la prévention des chutes.

Ce mémo permet de structurer votre projet de prévention des chutes et de préparer sa mise en œuvre au sein de votre établissement.

Etablissement :

Porteurs du projet :

Nos objectifs :

Le programme que nous voulons mettre en œuvre :

Lieu pressenti pour l'aménagement :

Les équipements dont nous avons besoins pour :

La marche :

- Nom de l'équipement et référence :

L'enjambement :

- Nom de l'équipement et référence :

Le franchissement :

- Nom de l'équipement et référence :

L'équilibre :

- Nom de l'équipement et référence :

Autres équipements complémentaires à l'action :

[Activités pour les membres supérieurs et inférieurs](#)

- Nom de l'équipement et référence :

[Activités cognitives \(atelier mémoires\)](#)

- Nom de l'équipement et référence :

[Equipements ludiques et inclusif :](#)

- Nom de l'équipement et référence :

[Mobilier \(bancs, tables\)](#)

- Nom de l'équipement et référence :

Type d'équipement retenu :

- Bois et inox
- Aluminium, HPL et inox

Type de fixation en fonction du sol :

- à sceller dans un trou avec du béton
- à fixer sur platines avec des chevilles

Entreprise contactée :

Interlocuteur :

Obtention de :

- conseils téléphoniques
- d'un rendez-vous en visio
- d'un devis
- d'un dossier de présentation de projet
- d'un plan d'aménagement
- d'une proposition d'accompagnement pour la réalisation

Ces prestations d'études sont :

- payantes
- gratuites

L'entreprise dispose de certificats de conformité européennes pour les équipements.

- oui
- non

Les équipements sont d'origine :

- Française

Européenne

Autre

L'entreprise a répondu à l'ensemble de nos attentes :

oui

non, lesquelles :

L'avis de notre service technique :

Un document de synthèse du projet m'a été proposée :

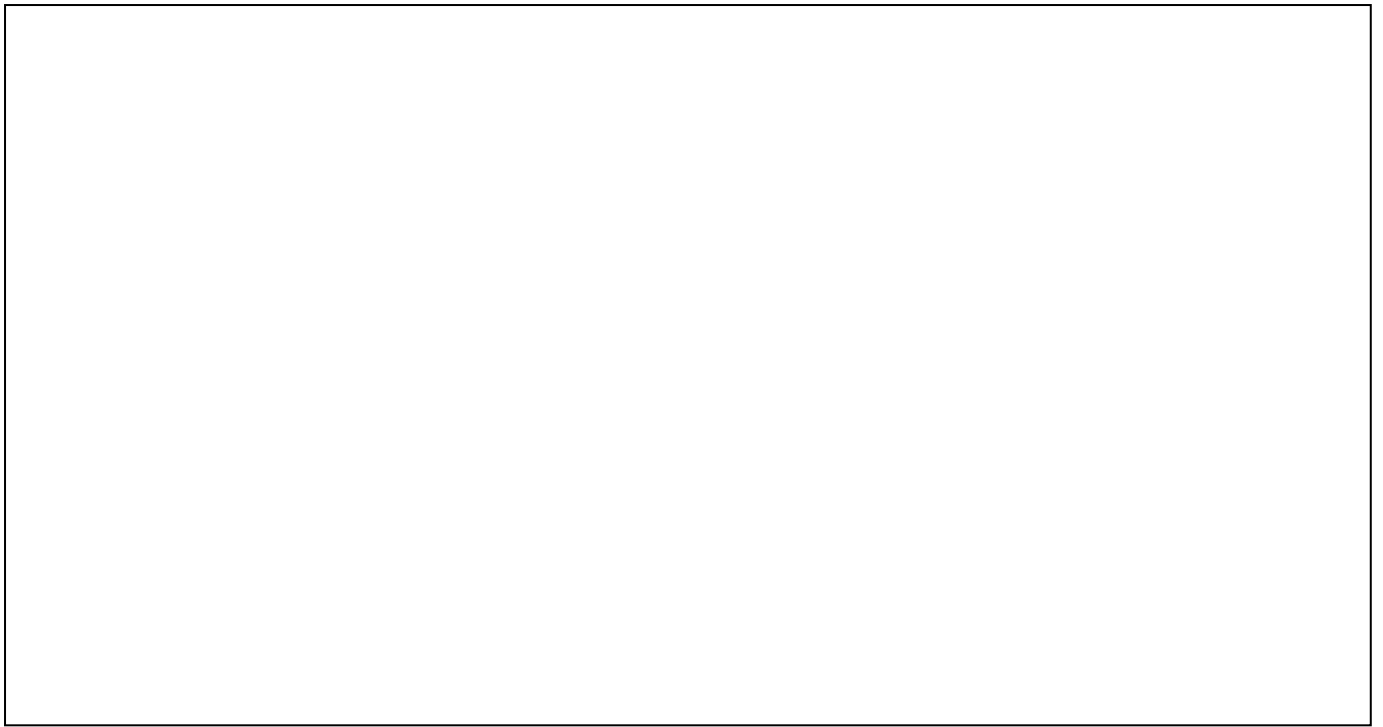
oui

non

Cette présentation de projet a été présentée a :

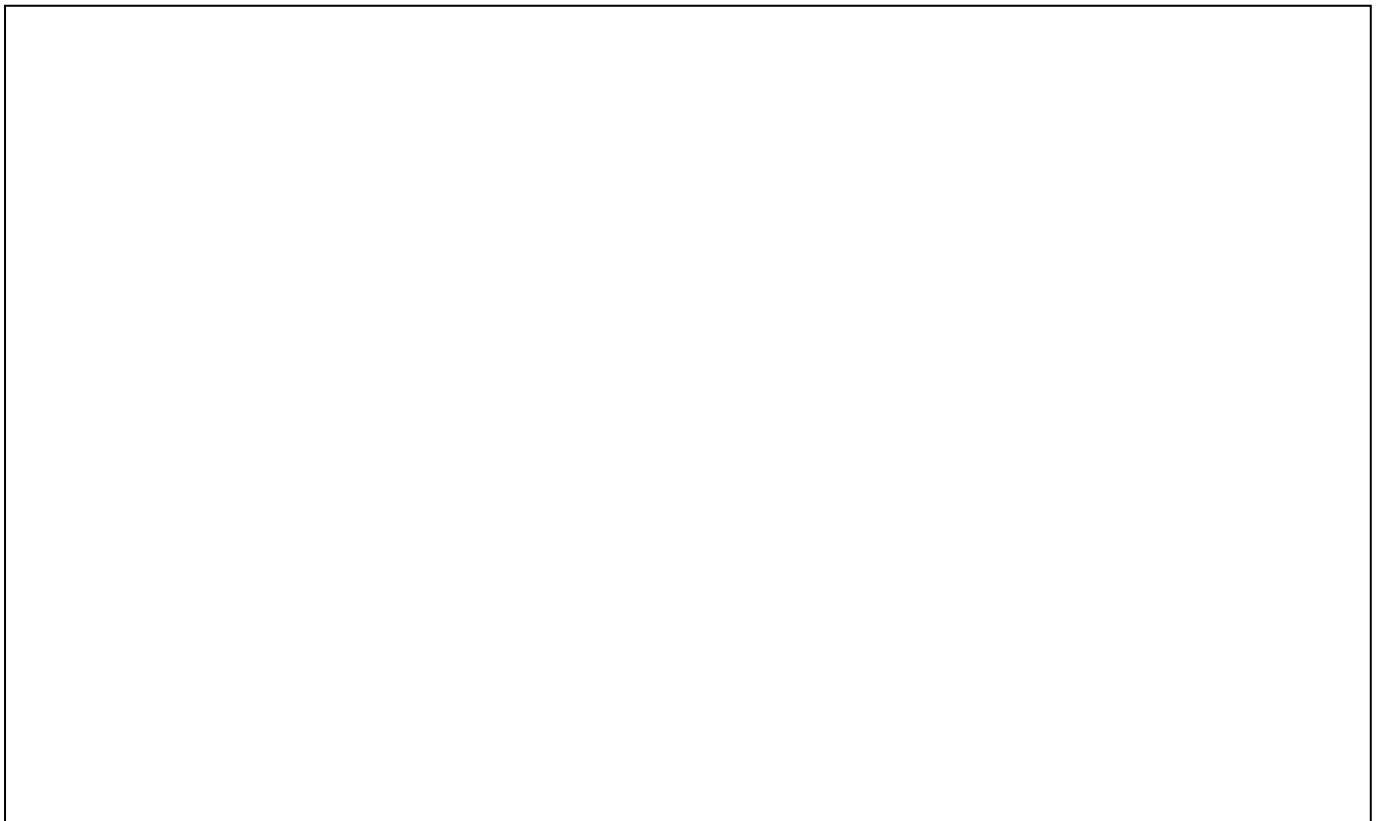
nos collègues

Ressenti :



notre direction

Ressenti :



le conseil de vie sociale

Ressenti :

Une recherche de financement est en cours

non

oui

Lesquelles :

appel à projets, conférence des financeurs, ARS...

autres :

Objectifs non atteints à ce jour :

Besoin d'aide pour votre projet ? Contactez-nous au 03 27 64 67 22 ou découvrez des exemples de réalisations <https://jardin-sensoriel.com/amenager-son-espace/>