

## ANNEXE

### **Objet :**

Le Programme Bretagne Equilibre : Les ateliers du maintien de l'équilibre

### **Public cible :**

Personnes âgées de 65 ans et plus, primo-bénéficiaires détectées à risque modéré de chutes.

### **Objectifs :**

#### Général :

Préserver l'autonomie des personnes âgées de plus de 65 ans par la promotion, l'accompagnement à la création d'ateliers de maintien de l'équilibre sur la Bretagne.

#### Opérationnels :

- Stimuler la fonction d'équilibration.
- Prévenir la perte d'équilibre.
- Diminuer l'impact psychologique de la chute en apprenant à se relever du sol.
- Rompre l'isolement, préserver le lien social des personnes âgées.
- Construire un partenariat de proximité efficace pour un déploiement pertinent des ateliers.
- 

### **Périmètre géographique :**

La région Bretagne (zones urbaines et rurales).

Seront retenus en priorité les projets régionaux avec une capacité de maillage territorial sur les 4 départements.

### **Partenariat de terrain :**

- Les Centres Locaux d'Information et de Coordination pour les personnes âgées,
- Les animateurs territoriaux de santé,
- Les collectivités territoriales,
- Les associations de retraités,
- Les services de maintien à domicile,
- Les unités de Soins de Suite et de Réadaptation (médecins coordinateurs),
- Le Centre d'Examens de Santé de la CPAM.
- 

### **Opérateurs du Programme :**

Les opérateurs de Bretagne Equilibre s'engagent à porter les valeurs de service public de la Carsat Bretagne : solidarité, équité de l'offre de service, évolution et modernité, qualité de service.

Ils s'engagent à mentionner leurs liens avec la Carsat Bretagne dans leurs communications avec la presse, leurs partenaires locaux, sur leur site web et sur tout support.

## Déroulement de la prestation :

### ☞ *Mise en place d'un atelier*

### **La promotion et la création d'un atelier**

- ✓ Contacter les partenaires (Centres Locaux d'Information et de Coordination, Centres Communaux d'Actions Sociales, Associations de retraités ...) pour définir le rôle de chacun et planifier les ateliers,
- ✓ Prévoir une réunion préparatoire,
- ✓ Organiser une réunion d'information ou conférence pour sensibiliser les retraités aux risques de chutes,
- ✓ Etablir une convention de partenariat local, le cas échéant.

### **L'atelier de maintien de l'équilibre**

#### La composition :

- ✓ Un groupe de 10 minimum (des exceptions justifiées à cette règle sont possibles dès lors qu'elles sont compensées sur d'autres secteurs par des participations plus élevées et que la moyenne annuelle de participation par atelier d'un opérateur ne soit pas inférieure à 10,5) à 14 maximum,
- ✓ Personnes âgées de plus de 65 ans, primo bénéficiaires détectées à risque modéré de chutes,
- ✓ Une seconde participation au-delà de 3 ans est possible si l'évolution des facteurs de risques le justifie,
- ✓ Un certificat médical est demandé à chaque participant,
- ✓ La liste et les coordonnées des participants et les tableaux de présentisme des ateliers sont transmis à la CARSAT pour attester de la prestation et permettre des évaluations ultérieures.

#### ☞ *Le déroulement type d'un atelier :*

L'atelier de maintien de l'équilibre s'inscrit dans le cadre de référentiels agréés par l'Assurance Maladie et l'Assurance Retraite : l'équilibre, où en êtes-vous ? – INPES – SIEL Bleu – PIED – Equibr'Age.

Il comprend entre 8 et 15 séances de 1h à 1h30 selon le référentiel utilisé sur une période d'environ 3 mois et dans l'ordre suivant :

- ⇒ Une séance d'essai gratuite pour procéder au test de dépistage de risque de chute : le TUG + la question sur la chute antérieure.
- ⇒ Une séance de tests d'aptitude à l'équilibre (le Parcours Equilibre) afin d'adapter les exercices en fonction des capacités de chacun.
- ⇒ Entre 8 et 15 séances collectives d'activités physiques variées à raison d'1h à 1h30 par semaine.
- ⇒ Des exercices personnalisés, individualisés proposés à chaque personne pour une pratique quotidienne dans son cadre de vie.
- ⇒ Une approche multi-factorielle de la chute : informations et conseils sur l'alimentation, l'activité physique adaptée au vieillissement, l'aménagement de l'habitat (remise de documentation validée INPES – Carsat Bretagne).
- ⇒ Une séance d'évaluation (le Parcours Equilibre) pour mesurer l'évolution de la personne.

#### ☞ *Le test d'aptitude :*

Il s'agit du test le Parcours Equilibre conçu par la FFEPGV et Kiné Ouest Prévention et validé par le département gériatrique du CHU de Rennes.

Ce test est pratiqué lors de la première et dernière séance de l'atelier permettant de mesurer l'évolution des aptitudes de la personne après l'atelier.

Les fiches évaluations individuelles et la synthèse de ces tests sont à adresser à la Carsat Bretagne pour l'évaluation annuelle du Programme.

Le contenu des séances d'exercices :

- L'animateur travaille sur des situations motrices variées mettant en jeu la fonction d'équilibration dans toutes ses composantes.
- Les séances sont préparées selon un référentiel pédagogique précis adapté aux besoins des participants.
- La séance débute par un échauffement et se poursuit avec les exercices collectifs : coordination, assouplissement, renforcement musculaire, stimulation sensorielle, automatisation du relever à partir du sol.
- Elle se termine par une phase de relaxation.

Dans le cadre de la prévention multifactorielle des chutes, sont obligatoirement abordés sous forme d'échanges, l'aménagement du logement, l'alimentation équilibrée, les activités physiques adaptées aux personnes âgées.

Pour chaque atelier, l'animateur constitue un dossier comprenant les fiches d'inscription, d'identification, de tests.

Il utilise un kit d'outils pédagogiques agréé par les 4 référentiels nationaux pour l'animation des séances.

**La formation des animateurs « Bretagne Equilibre » :**

L'atelier est animé par un professionnel ayant suivi une formation spécifique répertoriée dans les référentiels suivants :

- L'équilibre, où en êtes-vous ?
- Equibr'Age
- PIED
- SIEL Bleu

Contenu de la formation :

- Démographie des personnes âgées
- Santé publique et chute :
  - Statistiques – épidémiologie
  - Causes et conséquences
- Facteurs des risques :
  - Environnement
  - Pathologie du vieillissement
- La fonction d'équilibration :
  - Fondamentaux
  - Appareil moteur
  - Physiologie
- La prévention des chutes :
  - Aménagement de l'habitat
  - Alimentation
  - Appareillage – Aides techniques
- Animation des ateliers
  - Les pratiques pédagogiques
  - Mises en situation
- Promotion et organisation des ateliers
  - Actions de communication

A ces référentiels de formation s'ajoute une partie portant sur la politique de l'Assurance Maladie et l'Assurance Retraite sur la prévention des chutes, l'inscription du Programme dans les différents plans et dispositifs nationaux et régionaux, le pilotage régional du Programme, la coordination et le maillage territorial, l'évaluation du Programme. Il sera également exigé un référentiel validé scientifiquement pour les ateliers ; Activité physique et stimulation de la mémoire.

Chaque année, les opérateurs prévoient un temps d'actualisation des connaissances afin d'apporter les améliorations nécessaires à l'animation des ateliers.

Une formation initiale et un pré-requis professionnel sont nécessaires pour y accéder :

⇒ *Diplômes de l'animation physique* :

- UFR - STAPS :
  - Master STAPS,
  - Master STAPS – APA,
  - BP JEPS,
  - BEATEP Option Personnes Agées ou équivalent,
  - CQP QAL (Certificat de Qualification Professionnelle  
Animateur de Loisir Sportif)

⇒ *Diplômes des professions de santé (niveau 3)*: kinésithérapeute, infirmier, ergothérapeute, psychomotricien.

Dans tous les cas, les professionnels doivent justifier d'une activité motrice et/ou d'une expérience professionnelle auprès des personnes âgées.

### **Des critères de répartition sont préconisés :**

Pour atteindre les objectifs 2 fois par an, les opérateurs présentent leurs projets en Concertation Départementale. Pour les communes où plusieurs projets émanent de plusieurs opérateurs, la Carsat arbitre selon les critères suivants :

1. Communes de plus de 10 000 habitants : plusieurs actions conduites par plusieurs opérateurs peuvent cohabiter sur un même semestre à condition d'être organisées dans les quartiers différents. Renouvellement annuel possible.

2. Communes de 5 000 à 10 000 habitants : 2 actions conduites par 2 opérateurs peuvent cohabiter mais sur des semestres différents (une action au 1<sup>er</sup> semestre pour l'opérateur A et une au 2<sup>nd</sup> semestre pour l'opérateur B). Renouvellement annuel possible.

3. Communes de moins de 5 000 habitants :

- ✓ Un seul opérateur est habilité à mener une action
- ✓ Renouvellement annuel déconseillé, renouvellement bisannuel possible.

4. Communes de moins de 1500 habitants :

- ✓ 2 communes peuvent être regroupées pour une même action
- ✓ Renouvellement annuel impossible, renouvellement trisannuel possible.

En cas de demandes multiples :

- ✓ La priorité est donnée à l'opérateur qui a déjà réalisé des actions dans cette commune dans les 5 dernières années.
- ✓ Si aucun opérateur n'est intervenu dans la commune, la priorité est donnée à l'animateur géographiquement le plus proche.
- ✓ Des dérogations à ces 2 règles sont possibles entre opérateurs volontaires pour consentir un échange de communes de gré à gré.

Il est précisé que l'échelle du nombre d'habitants s'adapte en fonction de la réalité des départements.

La Carsat Bretagne diffuse la répartition prévisionnelle aux acteurs locaux de terrain (CLIC, Associations, IREPS Bretagne...) chaque début d'année afin de faciliter la communication et l'orientation des retraités vers les ateliers.

Les opérateurs s'engagent à participer à cette instance et à respecter le plan prévisionnel de déploiement et les objectifs chiffrés définis lors de la Concertation. Les services de la Carsat Bretagne assurent un rôle d'arbitrage si nécessaire lors des réajustements, modifications des lieux d'ateliers avec les opérateurs et les acteurs locaux.

**L'appel à projet prévoit également un financement pour :**

- **des ateliers de consolidation post atelier initial de prévention des chutes ;**
- **la mise en œuvre d'Ateliers en lien avec des services de soins de suite et de réadaptation ;**
- **la mise en œuvre d'Ateliers en lien avec l'évaluation des besoins de la personne âgée par les évaluateurs des Plan d'Actions Personnalisées conventionnés avec la Carsat Bretagne ;**
- **la mise en œuvre d'Ateliers Prévention de l'équilibre, stimulation de la mémoire ;**
- **La mise en œuvre d'ateliers tests dans le cadre d'expérimentations innovantes**

**La Carsat Bretagne définira le protocole de mise en œuvre. Chaque typologie d'atelier doit faire l'objet d'un chiffrage distinct et faire apparaître les co-financements envisagés.**

**La charte graphique « Bretagne Equilibre » :**

Le Programme Bretagne Equilibre est déployé, en concertation avec les opérateurs, ceux-ci s'engagent à utiliser les outils de communication mis à disposition par la Carsat Bretagne.

**Pilotage et coordination du Programme :**

➤ **Pilotage régional**

Le Programme Bretagne Equilibre est piloté régionalement par la Carsat Bretagne qui en assure la chefferie de projet. Les opérateurs s'engagent à participer aux deux concertations régionales annuelles.

➤ **Coordination départementale**

Les services de la Carsat Bretagne organisent et animent au moins 2 concertations départementales par an afin de planifier la mise en œuvre des ateliers pour chaque opérateur sur les départements et d'assurer la cohérence du maillage territorial. Les opérateurs s'engagent à participer aux deux concertations départementales annuelles, dans les départements où ils sont présents.

Les opérateurs s'engagent à intervenir sur les secteurs géographiques repérés comme prioritaires par la Carsat Bretagne.

**Evaluation annuelle du Programme :**

➤ **Quantitative**

- Nombre de conférences et participants
  - Nombre d'ateliers et de participants – nombre moyen de participant par atelier
  - Nombre d'animateurs formés
  - Coût moyen d'un atelier – contrôle financier par les services de la Carsat
- Les opérateurs s'engagent à fournir tous justificatifs prouvant la réalisation des ateliers (fiches d'inscription, de présence par exemple)
- Sources de financement : Carsat Bretagne + organismes partenaires et participation demandée aux participants

➤ **Qualitative**

- Mesure de l'efficacité des conférences (nombre d'ateliers réalisés / nombre de participants à la conférence)
- Mesure de l'efficacité des ateliers (indicateur – résultats Test Parcours Equilibre T1 et T2)
- Maillage territorial (Indicateur, programmation des ateliers par secteur ; tableau de suivi ; cartographies)
- Mesure de l'atteinte des objectifs (nombre d'ateliers réalisés / objectif initial).

Les opérateurs doivent être en capacité de transmettre à la Carsat Bretagne tous les éléments nécessaires à l'évaluation, trimestriellement, annuellement et à fournir toutes informations utiles à des AUDIT ou évaluations qualitatives approfondies.

### **Des valeurs et des principes d'actions :**

La mise en œuvre du Programme Bretagne Equilibre s'organise selon les principes suivants :

- Coopération entre les différents acteurs fondée sur une logique de dialogue et de responsabilisation de chacun,
- Transparence des modes d'action,
- Affirmation d'une culture de réseau pour améliorer le dispositif et mieux répondre aux besoins des personnes âgées,
- Respect du cahier des charges et des objectifs fixés,
- Application du barème fixé par l'Assurance Maladie quant à la participation des bénéficiaires,
- Ouverture des ateliers au grand public (aucune adhésion à une structure ne doit être exigée pour accéder au Programme),
- Respect des valeurs de mission de service public (pas d'utilisation du programme Bretagne Equilibre pour promouvoir des prestations marchandes).