

SOMMAIRE

Introduction

Chapitre 1. Sédentarité et perte d'autonomie

Perte de fonctionnalité et d'autonomie des personnes âgées la sarcopénie

Les mécanismes de production de la sarcopénie

Les conséquences fonctionnelles de la sarcopénie

Constat et incertitudes

Influences du statut fonctionnel

Déclin des capacités fonctionnelles sur les activités de la vie quotidienne

Les chutes

Les interventions

Chapitre 2. Les séances d'activité physique

Le programme d'intervention

Guide d'utilisation des fiches

Mise en place d'un programme d'exercices et conditions optimales d'entraînement

Évaluation des capacités fonctionnelles

Évaluer la fréquence cardiaque

Fiches techniques 1 à 58

Récapitulatif des fiches d'activité physique par thèmes

Chapitre 3. Prévention des chutes : programme d'entraînement à l'équilibre

Les chutes

Les statistiques

Les mécanismes de la chute

Les facteurs entraînant la chute

Effets attendus du programme sur les facteurs de risque visés

Les prérequis indispensables à l'équilibre et à l'exécution du pas

La marche

L'équilibre

Le programme de redynamisation physique et de prévention des chutes

L'équilibre et la marche des personnes vieillissantes

Les « ateliers équilibre »

Protocole des tests

Programme équilibre : les fiches techniques

Annexes

Bibliographie