

Annexe à l'Appel à projet 2026

Volet activité physique adaptée

Les actions de prévention en lien avec le plan national triennal antichute, notamment les programmes d'Activité physique adaptée à destination des personnes âgées, seront prioritaires.

Ces derniers devront s'appuyer sur 3 étapes clefs selon les recommandations de l'INSERM :

- l'évaluation
- la mise en place d'un programme
- le suivi des bénéficiaires

Ces actions de prévention devront comporter trois objectifs principaux :

- o Développer des programmes d'exercices physiques adaptés à l'état de santé du sujet âgé
- o Favoriser la mise en œuvre de ces programmes d'activité physique
- o Informer sur les chutes, identifier et prendre en charge les personnes âgées à risque

Idéalement, le programme d'activité Physique Adaptée pourrait se décliner comme suit :

- un cycle de deux séances de 45 à 60 minutes par semaine, par groupes de 6 à 12 personnes, avec au moins un jour de repos entre 2 séances.
- un contenu de séances comportant du renforcement musculaire, des exercices d'équilibre, sous forme ludique - un temps d'éducation à la santé peut être proposé.
- ces séances devront être précédées d'un temps d'évaluation des besoins de chaque personne et d'un suivi post-programme.

Le programme devra être mené par un animateur possédant un diplôme et/ou une expérience en APA en direction du public senior.

Il sera toutefois possible de mettre en place un accompagnement progressif à l'accès à l'activité physique adaptée en tenant compte des capacités et spécificités de chacun, afin de permettre à un maximum de personnes âgées de bénéficier de ce programme.

Ainsi, une action individuelle en amont de l'action collective pourra être envisagée pour faciliter l'adhésion de la personne âgée.