

## **COVID-19 : Exercices et activité physique à domicile pour Seniors en « confinement », une collaboration entre la filière physiothérapie - HEdS - HES-SO Valais-Wallis et Promotion Santé Valais\_24.03.20**

Très chers Seniors,

Pendant que le COVID-19 se balade en toute liberté, vous devez rester chez vous et les physiothérapeutes ne peuvent plus se rendre chez vous !

L'activité physique reste cependant un excellent moyen de vous occuper et de maintenir votre condition physique générale <sup>1-2-3</sup>.

De nombreux sites internet proposent des vidéos d'exercices pour Seniors, mais rien ne vaut les conseils et la présence d'un physiothérapeute pour vous guider lors de la pratique d'exercices, pour votre sécurité et pour une réalisation efficace des exercices.

En attendant que les physiothérapeutes puissent à nouveau s'occuper de vous, nous vous proposons tout de même de continuer à « bouger », chez vous, à votre domicile.

Vous trouverez ci-dessous, des liens vers 3 programmes d'exercices à domicile spécialement conçus pour les Seniors.

Ces 3 programmes visent le même objectif : vous permettre de réaliser des exercices chez vous, pour maintenir, voire améliorer votre condition physique.

Quel que soit le programme ou les exercices que vous choisirez de réaliser :

- Veuillez respecter scrupuleusement les consignes décrites
- Choisissez plutôt des exercices faciles afin de ne pas vous blesser ou ne pas chuter
- Réalisez les exercices à un rythme qui vous est agréable, ni trop vite, ni trop lentement
- Entraînez-vous tous les jours, entre 30 et 40 minutes
- Répartissez vos temps d'entraînement en 2 ou 3 sessions sur une journée

**Faites-vous PLAISIR mais n'en faites pas TROP 😊**

En tout temps, prenez contact par téléphone avec votre physiothérapeute pour lui demander des conseils.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec ces exercices en attendant de vous retrouver.

Au nom de la filière physiothérapie de la HEdS – HES-SO Valais-Wallis  
Prof. A.-G. Mittaz Hager, [gaby.mittaz@hevs.ch](mailto:gaby.mittaz@hevs.ch), 079 609 90 63

<sup>1</sup> Blain, H., Vuillemin, A., Blain, A., & Jeandel, C. (2000). [The preventive effects of physical activity in the elderly]. *Presse Médicale (Paris, France: 1983)*, 29(22), 1240-1248.

<sup>2</sup> Paterson, D. H., & Warburton, D. E. (2010). Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 38.

<sup>3</sup> Büla, C., Jotterand, S., Martin, B. W., Bize, R., Lenoble-Hoskovec, C., & Seematter-Bagnoud, L. Activité physique et vieillissement: il n'est jamais trop tard!.



Le programme d'exercices à domicile T&E a été développé à la filière physiothérapie de la Haute École de Santé Valais-Wallis à Loèche-les-Bains par A.-G. Mittaz Hager, N. Mathieu et R. Hilfiker dans les années 2010.

Le programme comprend une brochure, des cartes d'exercices et une application numérique. Pour pratiquer ce programme avec leurs patients, les physiothérapeutes se réfèrent à un guide d'utilisation spécialement à leur intention. Ce programme est protégé par les droits d'auteur selon l'article L122-5 du code de la propriété intellectuelle.

Lien pour la brochure T&E en français :

[https://www.dropbox.com/s/3jzrc1f1739f9qw/BROCHURE%20T%26E\\_FR\\_prod\\_12.06.16.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/3jzrc1f1739f9qw/BROCHURE%20T%26E_FR_prod_12.06.16.pdf?dl=0)

Lien pour la brochure T&E en allemand :

[https://www.dropbox.com/s/pfw4onmdlbt1jh/BROCHURE%20T%26E\\_DE\\_prod\\_12.06.16.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/pfw4onmdlbt1jh/BROCHURE%20T%26E_DE_prod_12.06.16.pdf?dl=0)



Le programme d'exercices OTAGO a été développé à l'université d'Otago en Nouvelle Zélande par les Prof. C. Robertson et AJ. Campbell dans les années 2000. Le programme comprend une

brochure et des poids pour certains exercices. Pour pratiquer ce programme avec leurs patients, les physiothérapeutes se réfèrent à un guide d'utilisation spécialement à leur intention. N Mathieu et AG Mittaz Hager ont reçu l'autorisation des auteurs pour traduire le programme en français, pour l'utiliser et le diffuser.

La version allemande a été traduite par E Scherfer et al. de la Physio-Akademie des ZVK gGmbH, à Stuttgart en Allemagne.

Lien pour la brochure Otago en français :

[https://www.dropbox.com/s/ugdvg197n3hfbge/Bochure%20OTAGO\\_fr\\_%20A4\\_corr%2013.02.17.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/ugdvg197n3hfbge/Bochure%20OTAGO_fr_%20A4_corr%2013.02.17.pdf?dl=0)

Lien pour la brochure Otago en allemand :

[https://www.dropbox.com/s/5aj5cvvhxg46aab/Bochure%20OTAGO\\_dt\\_%20A4\\_28.06.16.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/5aj5cvvhxg46aab/Bochure%20OTAGO_dt_%20A4_28.06.16.pdf?dl=0)



En collaboration avec l'EPF Zurich, le groupe Helsana a élaboré une brochure et des exercices pour augmenter la force et améliorer le sens de l'équilibre des personnes âgées. La brochure et les exercices sont disponibles sur Internet.

Liens pour la brochure et les exercices Helsana en français :

<https://www.helsana.ch/docs/brochure-aller-et-venir-en-toute-securite.pdf>

<https://www.helsana.ch/docs/fiches-d-entrainement-aller-et-venir-en-toute-securite-entrainement.pdf>

Liens pour la brochure et les exercices Helsana en allemand :

<https://www.helsana.ch/docs/sicher-stehen-und-gehen.pdf>

<https://www.helsana.ch/docs/sicher-stehen-und-gehen-uebungskarten.pdf>

