



PEPS est un programme de prévention de la chute et des troubles de l'équilibre.

Il propose un réapprentissage des fonctions de l'équilibration et de la marche. Il a été élaboré pour aider les personnes, qui, du fait de l'âge ou de contextes particuliers, se trouvent confrontées à des difficultés d'équilibre, les exposant notamment au risque de chute.

Conçu à partir de la *Méthode Feldenkrais*®, il se compose de 16 séances d'explorations progressives.



Pour un Équilibre Plus Sûr

Renseignements et contacts :

.....
.....
Sophie Dalsace
0683026710

UN PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE

La prévention des troubles de l'équilibre et de la marche est une problématique de santé commune à l'ensemble des territoires.

En 2014, une étude de l'INSERM fait le constat qu'une personne sur trois chute à partir de 65 ans, et on atteint le chiffre d'une personne sur deux après 80 ans. L'étude expose l'aspect multifactoriel de la chute. Le vieillissement entraînant différentes altérations, les capacités sensorielles et motrices sont amoindries : vision affaiblie, détérioration des informations tactiles, raideurs articulaires, indifférenciation de la commande motrice. À ce phénomène s'ajoute le vieillissement cognitif impliquant des difficultés à diriger l'attention et à coordonner certaines actions, telles celles de marcher, monter un escalier. Ces pertes sensorielles et motrices peuvent entraîner des formes de dépendances entravant le désir d'autonomie et impactant le bien-être. Il est donc important de proposer des programmes qui retardent et préviennent ces altérations.

Le programme PEPS est la version française d'un programme de prévention australien conçu à partir d'une collaboration entre praticiens Feldenkrais et kinésithérapeutes pour répondre aux problématiques posées par le vieillissement dans le domaine de l'équilibre. Ce programme initial intitulé *Getting Grounded Gracefully* a été évalué positivement par des études médicales randomisées.

Ces études sont consultables en ligne : <https://www.gettinggroundedgracefully.com/research>

L'association Felden'PEPS, créée en 2020, a pour but de promouvoir et diffuser le programme PEPS.

Elle réunit les compétences et expériences de praticiens Feldenkrais afin de soutenir la recherche dans le domaine de l'équilibre et de la marche, et finaliser la création de nouveaux programmes.

La Méthode Feldenkrais, basée sur l'exploration structurée du mouvement, sollicite simultanément la cognition et la motricité. Elle éduque le sens kinesthésique et la prise de conscience du corps et de ses parties pour favoriser une mise en mouvement plus globale et fonctionnelle. Elle offre des outils précis pour améliorer la mobilité en sollicitant la personne en douceur et en stimulant sa curiosité.

Moshé Feldenkrais, docteur en physique, ingénieur et judoka, invente la méthode dans les années 50. À la suite d'une blessure au genou il se rééduque lui-même en mettant en lien ses connaissances en physiologie, neurologie, anatomie, arts martiaux et théorie de l'apprentissage. Il eut l'intuition du rôle central que joue le système nerveux dans l'équilibre du mouvement. Les dernières découvertes sur la plasticité cérébrale en neuroscience, aujourd'hui, confirment la pertinence de cette approche.

LES OBJECTIFS

Le programme PEPS aide les personnes à améliorer leur équilibre, diminuer la peur de la chute, retrouver aisance et confiance dans la marche, favoriser les mouvements d'adaptation motrice nécessaires aux déplacements et aux situations rencontrées dans la vie quotidienne.

Ce programme prévient la perte de confiance et son corollaire la restriction des mouvements engendrant un impact négatif dans tous les domaines de la vie.

Durant le cycle, la personne va apprendre à :

- Opérer des transferts de poids antéro-postérieurs, latéraux
- Déplacer et mobiliser le bassin
- Développer la flexibilité du tronc
- Améliorer la coordination du membre inférieur
- Mobiliser les muscles fléchisseurs de la cheville
- Se relever du sol, se lever d'une chaise et se rasseoir
- Exercer la proprioception



PROGRESSIVITÉ DES SÉANCES

La progressivité est essentielle à la sécurité des personnes.

PEPS, *Pour un Équilibre Plus Sûr*, explore les composantes de l'équilibre, d'abord en position assise durant les premières séances, dans le passage de la position assise à debout, puis debout avec appui et, en fin de cycle, debout sans appui et en situation de marche.

Le premier atelier inclut des tests d'équilibre.

Le dernier reprend les tests effectués au début du programme afin d'évaluer le niveau d'intégration des informations reçues et mesurer les progrès.

En fin de cycle un questionnaire est rempli par les participants.

Un fascicule leur est remis et explicité : ce livret permet la reprise des exercices en autonomie chez soi.

Des séances audio courtes, reprenant les exercices du programme, sont proposées à la vente.

Le programme PEPS se déroule en 16 séances.

La durée des ateliers est de 1h30 à 2h. Elle inclut l'accueil des participants, des tests d'équilibration, la pratique d'une séance à thème, l'échange d'informations sur le fonctionnement de l'équilibre, des questions réponses.

Pour une efficacité optimale, le programme se transmet en 2 séances hebdomadaires pendant 8 semaines ou peut être adapté et transmis en 1 séance hebdomadaire pendant 16 semaines.

Il est transmis par des praticien-ne-s Feldenkrais diplômé-e-s, spécialisé-e-s dans le domaine de la prévention des chutes et des troubles de l'équilibre.