

**Equilibre,  
proprioception  
et rééducation  
à la marche en  
milieu  
aquatique.**

**Jacinto BATATA,  
Enseignant APA-S**





# PREFACE

- A un moment de notre époque où les enjeux sociétaux du maintien de vie à domicile est un défi gouvernemental, la question est de mettre réellement en place un outil pour permettre à nos seniors de bénéficier d'une vraie qualité de vie et d'une autonomie le plus longtemps possible.
- Maintenir un niveau d'exercice physique suffisant pour entretenir sa santé est important sur le plan physiologique, mais pas seulement ! L'aspect psychologique, la motivation intrinsèque, l'estime de soi sont des dimensions qu'il faut savoir remobiliser sans cesse pour ne pas sombrer dans une déprime silencieuse que l'on ose pas afficher.
- Tel un enfant qui se construit, en étant capable de.., un adulte en a tout autant besoin tout au long de sa vie et surtout quand les pathologies liées au vieillissement s'installent discrètement, affaiblissant au fur et à mesure les personnes. C'est ce processus qu'il faut combattre pour repousser le plus loin possible la situation de dépendance.

Comment aider nos parents et grands-parents à rester actifs et acteurs de leur santé ?

## Equilibre et rééducation à la marche

- La première question à se poser est pourquoi et de quelle manière une personne avançant en âge rencontre t-elle des problèmes d'équilibre ?



- Plusieurs facteurs rentrent en ligne de compte. Tout d'abord, il peut s'agir d'un déconditionnement physique suite à un accident, un trauma, une maladie, ou tout simplement le manque d'activités physiques associées au vieillissement.

## Equilibre et rééducation à la marche

- Nous pouvons alors observer, à l'image des dominos placés les uns derrière les autres et qui chutent en cascade, une suite de bouleversements tant physiologiques et mécaniques que psychologiques, ceux-ci s'ajoutant aux pathologies liées au vieillissement telles que l'ostéoporose et la sarcopénie. Un organisme moins sollicité sera moins performant d'autant plus que la fonction de «feed back» des différents capteurs dits de «proprioception» seront moins alertes pour renseigner le cerveau sur le positionnement du corps. Il ressentira alors moins bien son environnement (seule la vue persiste grâce aux appareillages et/ou autres interventions chirurgicales). Alors un comportement d'adaptation apparaît selon l'endroit dans lequel on évolue.

**Les troubles de l'équilibre chez les personnes âgées**



## Equilibre et rééducation à la marche

- Cette adaptation ralentie la marche, les pas deviennent de plus en plus petits, on penche la tête en avant pour regarder où l'on met les pieds ! Cela augmente considérablement le risque de chute. Mathématiquement, le risque de chute augmente proportionnellement au nombre de contact avec le sol ! Alors, la peur s'installe, à ne plus vouloir quitter le contact avec le sol, les muscles releveurs se déconditionnent, et le risque de chute augmente encore !



## Equilibre et rééducation à la marche

- Dans le cadre d'un programme d'activités physiques, adaptées ici à la rééducation à la marche, la notion première et la plus importante avant de s'interroger sur la pertinence et l'efficacité d'une séance est **la sécurité** des participants!
- Pour reprendre doucement confiance et renouer le contact avec son corps via ses sens proprioceptifs, il est important de travailler les yeux fermés. Pour assurer la sécurité des participants, en salle, des binômes sont formés afin que chacun assiste à son tour son compagnon de séance en se tenant par la main. Toutefois cette assistance biaise les sensations et perturbe les reconnections nécessaires pour ressentir à nouveau son corps et reprendre confiance en soi, la dimension psychologique étant essentielle pour retrouver un bon équilibre.



# Equilibre et rééducation à la marche

- Alors comment avoir une quantité maximale de retours sensitifs lors d'un exercice tout en ayant un maximum de sécurité pour la personne ?
- Le milieu aquatique semble être l'environnement le plus intéressant pour travailler efficacement, en autonomie, tout en étant à un niveau maximal de sécurité envisageable pour les participants.
- Comment puis-je procéder ?
- Avoir à disposition un bassin d'au moins 5 mètres de longueur minimum, pour une quantité d'action ininterrompue, avec une profondeur de 1,20 m à 1,30 m maximum.



# Equilibre et rééducation à la marche

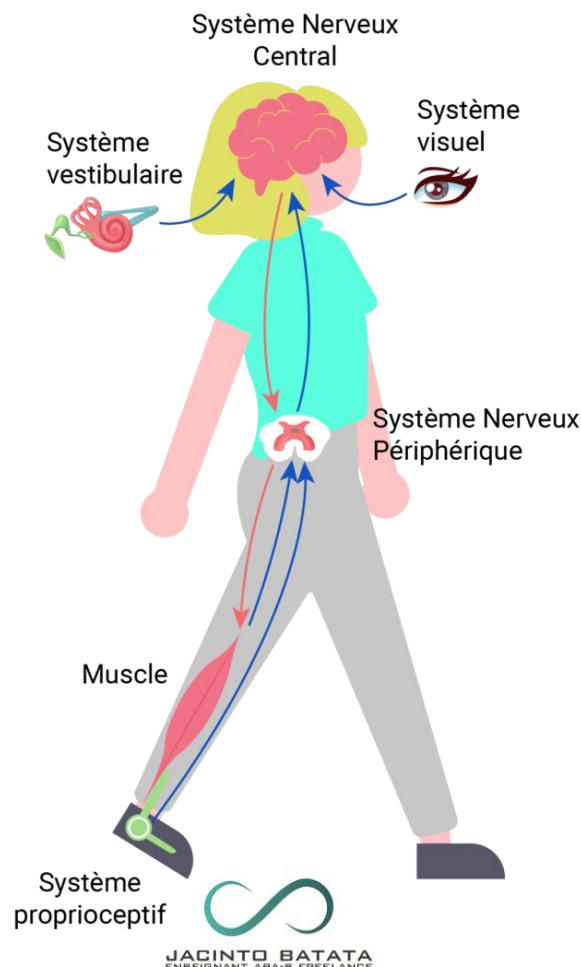
- L'idée ici est de créer un outil qui provoquera une différence de niveau par rapport au sol (fond du bassin), à l'image d'une « poutre » comme celle utilisée en gymnastique acrobatique (moins haute évidemment et plus large) pour pouvoir y réaliser quelques exercices.
- Ensuite, laissant une évolution libre des participants sur cet outil (où des chutes peuvent se produire mais « boire une tasse », sera le plus grand danger rencontré), faire prendre conscience aux personnes des mauvaises habitudes prises au fur et à mesure du temps, tout en ayant une bonne idée de ce qu'est la marche exactement !





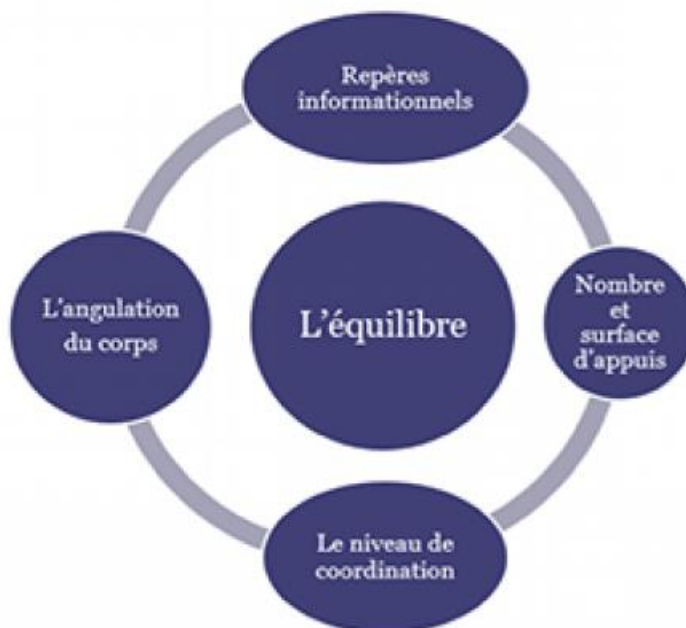
# Equilibre et rééducation à la marche

- Mais qu'est-ce que la marche ?
- **Définition** : «La marche est un **état de déséquilibre permanent maîtrisé** ».
- Autrement dit, mettre un pied devant l'autre ne suffit pas ! Il faut bien déplacer la position de son centre de gravité par rapport à son polygone de sustentation (par projection au sol) afin de créer un déséquilibre pour pouvoir provoquer le premier pas. Nous avons donc bien une suite de petits déséquilibres que l'on maîtrise en posant le pied plus loin !



# Equilibre et rééducation à la marche

- A chaque séance, par répétition des gestes, des postures, en prenant conscience de son corps et de son positionnement dans l'espace, on progresse dans son réapprentissage à la marche.
- A travers des situations proposées, avec des options simplifiantes ou complexifiantes, des variations et des ajouts de matériels, de véritables exercices d'entraînement à la marche (travail de gainage, renforcement musculaire) sont réalisables pour une progressivité de travail tant en difficulté, qu'en intensité. Cela permettra aux personnes en situation difficile, en voie de dépendance, de retrouver une autonomie.





# Equilibre et rééducation à la marche

## CONCLUSION

Aider les personnes à retrouver une autonomie ou à la conserver a fait émerger plusieurs méthodes dont la « PEM-ES (Posture Equilibre Motricité et Education à la Santé) afin que nos seniors aient une meilleure qualité de vie.

Cette idée qui reprend les mêmes principes de mesure du postulat de départ et de fin de programme m'a été inspiré par un patient, Jean, à qui je dédie cet article. Une méthode expliquée en détail dans un autre document.

A force de travail et d'entraînement, améliorer les conditions de vie d'une personne âgée est possible. Dans cette approche où une relation de confiance est nécessaire, il est important de « comprendre pour réussir, mais également réussir pour comprendre, d'où une quantité d'action à mettre en place pour se transformer » (Raymond Catteau psychopédagogue).

Aider notre prochain avec bienveillance, tout en le laissant acteur de son évolution.



# Equilibre et rééducation à la marche

Jacinto BATATA, Enseignant APA-S

Licence STAPS mention APA-S

DU Vieillissement et Prévention des risques de chutes et Equilibre

DEUG Sport pour tous

Maître Nageur BEESAN

Moniteur PSC1 (Gestes de premiers secours)

Equipier secouriste PSE1 et PSE2

[jacinto.batata.free.fr](http://jacinto.batata.free.fr)

Le 20 août 2023.