



Brise Chute et Mobilité

Programme de prévention des chutes et de mobilité pour les aînés en résidence

Un partenariat Three Headed Beast x Géogène Café x Services du Bel Âge

Propulsé par



Le programme en bref

Brise Chute et Mobilité est un programme clé en main offert au centre d'arts martiaux Three Headed Beast. Chaque semaine, des entraîneurs qualifiés animent une séance de groupe adaptée aux aînés, axée sur l'équilibre, la mobilité, la prévention des chutes et les techniques pour se relever de façon sécuritaire après une chute. Au-delà de l'aspect physique, la sortie hebdomadaire au centre est en soi une activité sociale : un rendez-vous attendu qui fait sortir les résidents, crée des liens et brise l'isolement.

Pourquoi la prévention des chutes est une priorité

Les chutes sont la première cause d'hospitalisation pour blessure chez les aînés au Québec. Environ un aîné sur trois chute chaque année, et les conséquences dépassent largement la blessure elle-même : perte d'autonomie, perte de confiance, hospitalisations prolongées et, trop souvent, relocalisation vers un milieu offrant plus de soins.

Pour une résidence, chaque chute évitée signifie un résident qui conserve son autonomie plus longtemps, moins d'interventions d'urgence, et des familles rassurées quant à la qualité du milieu de vie.

Ce que la recherche démontre

1 082 décès/an

Les chutes ont causé en moyenne 1 082 décès par année au Québec (2000-2019) — 92 % chez les 65 ans et plus (INSPQ).

21 400

hospitalisations/an

Hospitalisations attribuables aux chutes au Québec, dont 71 % chez les aînés. Chez les 65 ans et plus, ce nombre a presque triplé depuis 1991 (INSPQ).

–23 % de chutes

L'exercice réduit le taux de chutes d'environ un quart chez les aînés — et jusqu'à **–34 %** pour les programmes combinant équilibre et renforcement, comme le nôtre (revue Cochrane, 108 études, 23 407 participants).

+29 à +32 %

L'isolement social et la solitude augmentent le risque de mortalité précoce de 29 à 32 % — un impact comparable à fumer jusqu'à 15 cigarettes par jour (Statistique Canada; Surgeon General des É.-U.).

Autrement dit : la science confirme les deux piliers de notre programme. L'exercice d'équilibre et de renforcement est *l'intervention la plus efficace* pour prévenir les chutes, et le maintien de liens sociaux protège la santé aussi puissamment que l'arrêt du tabac. Un aîné bien entouré et actif vit plus longtemps, en meilleure santé.

Sources : INSPQ — Chutes chez les personnes aînées; Cochrane (Sherrington et coll., 2019) — Exercise for preventing falls in older people living in the community; Statistique Canada — Isolement social et mortalité chez les personnes âgées au Canada; U.S. Surgeon General — Advisory on the healing effects of social connection.

Chutes et isolement : briser le cercle vicieux

La peur de tomber pousse plusieurs aînés à réduire leurs déplacements et leurs activités. Moins actifs, ils perdent force et équilibre, ce qui augmente le risque de chute. Et en restant chez eux, ils s'isolent — ce qui affecte le moral, la santé et la motivation à bouger.



Notre programme attaque ce cercle vicieux sur les deux fronts en même temps : les séances de groupe redonnent la confiance et les capacités physiques pour bouger, tout en offrant un rendez-vous social hebdomadaire attendu par les résidents. Bouger ensemble, c'est prévenir les chutes *et* briser l'isolement.

Un partenariat, deux expertises complémentaires

Three Headed Beast (THB)

L'expertise physique

- Prévention des chutes : équilibre, mobilité, renforcement
- Techniques sécuritaires pour se relever d'une chute
- Gestion du poids et maintien des capacités avec l'âge

- Entraîneurs certifiés et expérimentés, pédagogie adaptée aux aînés

Services du Bel Âge

L'expertise sociale et la coordination

- Expert pour briser l'isolement des aînés — fondateur du mouvement *Ensemble, brisons l'isolement*
- Coordination complète avec les résidences, les partenaires et les aînés
- Connaissance approfondie du milieu des RPA et de la réalité des résidents

Contenu des séances

- **Équilibre et mobilité** : exercices progressifs et sécuritaires, adaptés à tous les niveaux.
- **Renforcement** : maintenir la force nécessaire aux gestes du quotidien.
- **Se relever d'une chute** : techniques concrètes, pratiquées en toute sécurité, pour réduire les conséquences d'une chute et redonner confiance.
- **Gestion du poids et saines habitudes** : conseils pratiques intégrés aux séances.
- **Volet social** : chaque séance se vit en groupe, dans le plaisir et l'encouragement mutuel.

Déroulement d'une séance

13 h 15	Présentation
13 h 25	Étirements actifs et activation musculaire
13 h 35	Démonstration des techniques
13 h 40	Pratique des techniques
13 h 50	Petite pause
13 h 55	Retour à l'action
14 h 00	Retour au calme
14 h 10	Café social

La séance se termine par un café social : un moment convivial pour échanger, tisser des liens et repartir avec le sourire — au cœur de notre mission de briser l'isolement.

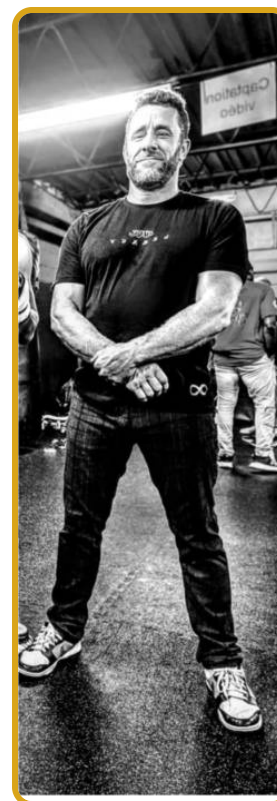
Logistique

Horaire	Les lundis, de 13 h 15 à 14 h 30 environ
Lieu	Au centre d'arts martiaux Three Headed Beast
Format	Séance de groupe adaptée aux capacités de chacun
Coordination	Prise en charge complète par Services du Bel Âge

L'équipe d'entraîneurs

Dominic Côté

Plus de 20 ans de pratique des arts martiaux. Propriétaire et fondateur du centre d'arts martiaux Three Headed Beast. Compétiteur professionnel en jiu-jitsu brésilien avec 208 combats (fiche de 158-44-6). Dix fois médaillé d'or aux opens IBJJF (États-Unis/Canada), champion à répétition de 2013 à 2022, douze fois médaillé d'or aux tournois NAGA et trois fois médaillé d'or à l'Abu Dhabi Pro et à l'ADCC Open. Une expertise inégalée du mouvement, des déplacements au sol et des techniques pour tomber et se relever de façon sécuritaire.



Simon Lamarche

Entraîneur depuis 2013, il a coaché à tous les niveaux. Certifié Boxe Québec et Boxe Canada, il détient toutes les formations du PNCE (Association canadienne des entraîneurs) ainsi que plusieurs formations connexes. Son objectif : accompagner chaque personne à devenir la meilleure version d'elle-même par le partage de sa passion et de ses connaissances.



Daniel Charbonneau

Restaurateur et chef cuisinier depuis 30 ans, avec 9 ans d'expérience en jiu-jitsu brésilien. Ayant enseigné la cuisine, c'est un pédagogue accompli. À près de 50 ans, il pratique le jiu-jitsu 3 à 4 fois par semaine : la preuve vivante que la mobilité se maintient avec l'âge quand on l'entretient — une réalité proche de celle de nos participants.



Samir Aber

Gestionnaire de RPA, fondateur de Services du Bel Âge et du mouvement *Ensemble, brisons l'isolement*. Athlète de haut niveau pendant 7 ans en athlétisme : bronze aux Jeux du Canada, argent au championnat canadien universitaire, plusieurs fois champion provincial. Présentement athlète en boxe. Deux ans d'expérience comme enseignant en adaptation scolaire.



Brise Chute et Mobilité — Three Headed Beast × Services du Bel Âge
Ensemble, brisons l'isolement !
Contact : Samir Aber — samir@servicesdubelage.com — 819 674-3696