

ASSOCIATION
IFPEK



INSTITUT DE FORMATION
PÉDICURIE-PODOLOGIE
ERGOTHÉRAPIE
MASSO-KINÉSITHÉRAPIE



" L'ÉQUILIBRE EST DANS LE PIED! "

Garder l'équilibre pour favoriser une autonomie durable

ATELIER PRÉVENTION

Cet atelier de prévention est composé d'une réunion d'information et de 3 séances destinées aux personnes retraitées de plus de 60 ans.

Chaque séances apporte des conseils pratiques sur le chaussage, les soins quotidiens, la posture, pour que chacun prenne conscience de l'importance de la santé du pied dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

Les séances durent environ 2h avec un groupe de 7 à 9 participants selon les mesures sanitaires en vigueur et afin de faciliter les échanges.

La participation à l'atelier est gratuite.

RÉUNION D'INFORMATION

La réunion d'information en amont des séances a deux objectifs :

- Sensibiliser le public sur les bonnes pratiques favorisant une autonomie durable.
- Permettre l'inscription aux 3 séances de prévention.

Elle peut s'intégrer au sein d'un forum ou d'une animation spécifique englobant d'autres thématiques.

3 SÉANCES DE PRÉVENTION

Animées par un pédicure-podologue expert ou une formatrice en pédicurie-podologie et des étudiants en formation.

Les + de l'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme les paramédicaux rééducateurs : pédicure-podologue, ergothérapeute et masseur-kinésithérapeute.

L'IFPEK : un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.



PROGRAMME

DES SÉANCES

- **Séance 1 - Pourquoi redécouvrir son pied a-t-il du sens ?**

Un temps d'échange guidé permet d'identifier le profil des participants et leurs besoins en conseil et en accompagnement.

Plusieurs mises en situation et exercices sont proposés :

- Automassage par stimulation de la voute plantaire (balles rigides) et perception des sensations induites
- Expérimentation de sa stabilité sur demi ballon d'équilibre type Bosu
- Test sur les modifications d'appuis plantaires (perception) après le massage d'un seul pied

- **Séance 2 - Comment identifier des problèmes de pied et d'équilibre ?**

Exposé et cas pratique permettant une meilleure compréhension des problématiques liées au pied et à l'équilibre :

- Décrire brièvement l'anatomie du pied
- Souligner le rôle majeur du pied et faire le lien avec la posture
- Évoquer les problèmes de pied les plus récurrents, leurs causes et leurs conséquences sur l'ensemble du corps
- Informer sur les moyens mis en oeuvre par le pédicure-podologue pour palier à ces problèmes

- **Séance 3 - Quels moyens pour prendre soin de ses pieds ?**

Conseils techniques et pratiques pour maintenir une qualité de pied, de marche et d'équilibre :

- Bien choisir ses chaussures
- Soins d'entretien quotidien du pied
- Exercices de stimulation du pied (mobilisations articulaires), de renforcement musculaire et de stabilisation

INFOS

PRATIQUES

- Mise à disposition d'une salle pouvant accueillir au moins 30 personnes pour la réunion d'information et 15 personnes maximum pour les séances.
- Salle équipée avec tables et chaises, vidéoprojecteur, écran, 1 ou 2 enceintes, 1 rallonge, 1 paper board ou tableau avec feutres.
- Espace libre dans la salle pour démonstration des aides techniques et mise en situation.
- Mise en place d'un verre de l'amitié en fin de réunion et d'un accueil café à chaque séance pour favoriser le lien social et l'esprit convivial de cet atelier.

