Colloque

Plan Antichute des Personnes Âgées en Provence-Alpes-Côte d'Azur

Jeudi 21 novembre 2024
IFSI La Blancarde Marseille

Colloque organisé par le CRES Provence-Alpes-Côte d'Azur, en partenariat avec le Gérontopôle Sud
et avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé Provence-Alpes-Côte d'Azur

Prof. Jean-Jacques TEMPRADO
Directeur de la Chaire Active Aging
Aix-Marseille Université -Institut des Sciences du Mouvement – Faculté des Sciences du Sport
E-mail: jean-jacques.temprado@univ-amu.fr

La Chaire Active Aging

Trois grandes questions

- Comment préserver les ressources cognitives, physique et motrices grâce à l'exercice pour retarder l'entrée dans la fragilité ?
- Quels exercices pour diminuer le risque de chute chez les seniors ?
- Les technologies de télé-présence peuvent-elles faciliter la pratique régulière de l'activité physique chez les séniors isolés ?

Recherche

- Apporter des réponses à des questions à fort impact sociétal en utilisant des méthodologies rigoureuses et reproductibles.

ACTIVE AGING 2.0

Innovation

- Contribuer à l'évaluation et à la conception de solutions technologiques innovantes pour le bien-vieillir.

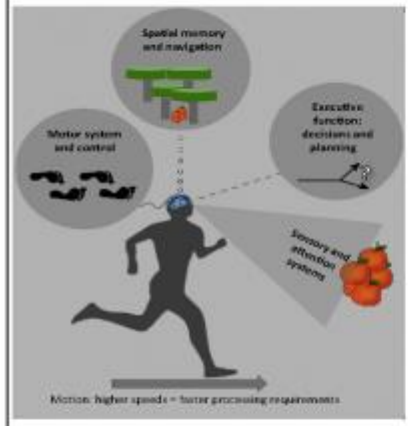
Formation

- Créer un dispositif innovant pour former les futurs entrepreneurs dans le domaine de la Silver Economie.

Comment préserver ses ressources physiques, motrices et cognitives pour retarder l'entrée dans la fragilité ?

Hypothèse : utiliser des activités qui combinent les différentes stimulations

La Marche Nordique



Le modèle du « Chasseur-Cueilleur »

- 6-16 km/jour en milieu naturel
- Marche et/ou course à intensité légère à modérée entrecoupée de séquences de haute intensité
- Requérant une grande résistance musculaire et des coordinations motrices complexes
- Sollicitant les fonctions cognitives de contrôle exécutif et d'orientation spatiale
- Pratiquée en groupe

Mise en place de programmes d'études sur les bénéfices de la Marche Nordique

Résultats

Pratiquée pendant 8 À 12 semaines, 3 fois par semaine, la marche nordique est un moyen (très) efficace pour améliorer les capacités cognitives, physiques et motrices

Marche Nordique vs Tai-Chi

Equilibre/Coordination	✓✓✓ ↔	✓✓ Equilibre/Coordination
Contrôle cognitif	✓✓✓ ↔	✓ Contrôle cognitif
Résistance/force musculaire	✓ ↔	✓✓ Résistance/force musculaire
Endurance	? ↔	✓✓✓ Endurance
Respiration/méditation	✓✓✓ ↔	✗ Respiration/méditation

Jeux Vidéo Actifs

Fitness Games

Réalité Virtuelle

Jeux vidéo - Exergames

Le projet « *Silver Explorer* »

La conception d'un jeu vidéo actif *pour* et *avec* les séniors

Objectif : Concevoir un le premier jeu vidéo « senior-friendly » en réalité virtuelle, correspondant aux besoins, aux goûts, aux préférences et aux habitudes de vie des 55+ grâce à une méthode de design collaboratif inspirée des sciences participatives.

- Un dispositif utilisable à domicile, dans les entreprises, dans les associations et sur les lieux de vacances.
- Un « concept d'entrainement » innovant et validé scientifiquement
- Une solution comprenant des modules d'exercices, d'évaluation et de méditation.
- Une histoire attractive qui incite à jouer régulièrement et permet de maintenir ses capacités « à l'insu de son plein gré »