

AAGaTT

Aider les personnes à risque de chutes à retrouver un meilleur équilibre au travers d'un programme d'entraînement de la marche en binôme

Recherche de participants pour une étude scientifique
2023-2025



Le projet de recherche AAGaTT a pour objectif d'aider les personnes âgées à risque de chute à retrouver un meilleur équilibre au travers d'un programme d'entraînement à la marche en binôme. Ce projet doit nous permettre d'évaluer deux programmes d'entraînements qui proposent d'associer une personne âgée ayant chuté dans l'année précédente et un partenaire plus jeune (membre de la famille, ami, connaissance, ou un étudiant volontaire) prenant le rôle de « coach de marche ».

Dans le cadre de cette recherche, nous recherchons des personnes répondantes aux critères suivant :

Participant :

- Être âgé de plus de 70 ans.
- Être capable de marcher sans interruption pendant 15 minutes sans aide à la marche.
- Avoir chuté dans les 12 mois précédant la participation à la marche.

« Coach de marche » :

- Avoir entre 18 et 40 ans.
- Langue maternelle française ou avec une bonne connaissance de cette langue.
- Disponible pour accompagner un participant lors de l'entraînement à la marche.

Déroulement et durée de l'étude : Les sessions d'entraînement se déroulent en binôme (participant et coach de marche) et dureront 30 min. Il y aura 3 séances par semaine pendant 4 semaines.

Dédommagement (y compris déplacements) : CHF200.- si participation complète pour chaque membre du binôme sous forme d'un bon cadeau.

Lieu de l'étude : L'étude se déroule principalement sur le Campus HE-Arc de Neuchâtel. Deux sessions d'entraînement par semaine se dérouleront dans les coursives du stade de la Maladière à Neuchâtel.

Autres avantages : Il existe un bénéfice prouvé sur l'endurance, le coeur et la force des jambes à pratiquer de l'activité physique de manière régulière (dont la marche fait partie). Il est donc attendu que votre condition physique s'améliore à la suite des entraînements. Il se peut aussi que vous ne tiriez aucun bénéfice de votre participation.

Risques potentiels : En participant au projet, vous ne serez exposé-e qu'à un risque correspondant à celui de marcher normalement.

Vous pouvez participer à l'étude en tant que binôme déjà constitué ou non, auquel cas, nous essaierons de vous associer avec un « coach de marche » ou un participant aux disponibilités similaires.

Vous êtes intéressé ou avez plus de questions ?

Dr. Philippe Terrier
aagatt@he-arc.ch
+41 32 930 12 55

<https://www.he-arc.ch/projets-recherche/aagatt/>

Période de recrutement des participants: 2023-2024