

## CENTRES SOCIAUX CONNECTÉS



# VIENS TESTER TON ÉQUILIBRE

# L'activité

## Matériels nécessaires :

- Casque de réalité virtuelle
- Connexion internet
- Vidéoprojecteur (pour retranscription)
- 1 ordinateur
- Chaise (dans l'idéal de bureau)
- Une planche (facultative)

## Contexte

Un trouble de l'équilibre est une difficulté fréquente chez les personnes âgées. La plupart du temps, une perte d'équilibre intervient au moment de marcher. Même si en général, la perte d'équilibre chez une personne âgée dure quelques secondes, le risque de chute et ses conséquences peuvent être plus ou moins graves. On estime que 75% des accidents domestiques chez les seniors sont causés par les chutes.

Afin de prévenir la perte d'équilibre chez les seniors, il est important d'entretenir sa souplesse qui contribue à préserver l'élasticité de ses muscles et à préserver la tonicité de son corps. Se tenir en position debout le plus souvent possible est une attitude très simple à adopter et qui permet d'entretenir facilement son équilibre.

De plus, pour anticiper les risques de chute liée à des troubles de l'équilibre, il est important d'avoir les bons réflexes.

L'intérêt de l'utilisation de la réalité virtuelle pour la rééducation de l'équilibre a été prouvé à de nombreuses reprises. Dans le cadre du projet Bien vieillir, nous avons souhaité avec la référente senior, mettre en place une activité mêlant équilibre et découverte de la réalité virtuelle

## Mission

Par le biais des outils informatiques et plus précisément grâce à la réalité virtuelle, l'idée est d'accompagner le sénior dans le renforcement de son équilibre.

## Objectifs

Les objectifs sont les suivants :

- Prévenir les chutes d'équilibre
- Apprendre à remuscler son corps de façon ludique
- Sensibiliser sur l'importance de pratiquer une activité
- Découvrir les outils numériques et leurs possibilités

## Déroulé

***Pour les personnes n'ayant jamais utilisé les casques :***

Commencer par faire découvrir un jeu ou une vidéo afin que le public se familiarise avec les casques de réalité virtuelle.

Il faut utiliser une chaise de bureau sur roulette. La chaise pouvant tourner, elle permet à l'utilisateur de découvrir la réalité virtuelle assise, sans aucune risque. Nous préconisons aussi un vidéo-projecteur et un ordinateur afin de voir ce qu'il se passe et d'accompagner au mieux le sénior dans la découverte de la VR.

Nous concernant, nous leur avons demandé ce qu'ils souhaitaient découvrir parmi le panel de vidéos suivant : (vidéos d'environ 5 à 6 minutes maximum)

- [https://www.youtube.com/watch?v=3WIS6N\\_9gjA&t=41s](https://www.youtube.com/watch?v=3WIS6N_9gjA&t=41s) = fond marin
- <https://www.youtube.com/watch?v=hEdzv7D4CbQ> = découverte espace
- [https://www.youtube.com/watch?v=s8\\_UL-wG2cE](https://www.youtube.com/watch?v=s8_UL-wG2cE) = parc Unesco
- <https://www.youtube.com/watch?v=hWKb5r-UMt8> = tour Eiffel
- <https://youtu.be/kUhQHSCfK1U> = Paris en bateau mouche
- <https://www.youtube.com/watch?v=ME9kjS8HGXY> = pyramide
- [https://www.youtube.com/watch?v=h\\_VAL3DvZoY](https://www.youtube.com/watch?v=h_VAL3DvZoY) = Niagara
- <https://www.youtube.com/watch?v=5DGkMDBeb5A> = Colosseum | Rome

Ces quelques vidéos vont déjà faire travailler leur cerveau. La Réalité Virtuelle permet de mesurer et rééduquer l'importance de chaque entrée sensorielle dans la stratégie d'équilibration : La vue, l'ouïe principalement.

### **Pour les personnes ayant déjà utilisé les casques :**

L'environnement virtuel ayant été pensé dans les moindres détails visuels et sonores, il renforce l'immersion de l'utilisateur et éprouve cette sensation de réel.

Ainsi grâce au skieur, nous pouvons leurrer le cerveau au point de provoquer les mêmes sensations qu'in situ. cela permettra au sénior de suivre les mouvements réalisés par le skieur. le ski est un sport d'équilibre, où le corps se balance un coup à droite, un coup à gauche puis en avant ou en arrière.

Les capsules vidéos : (pour les retrouver, il suffit de mettre ski sur YouTube VR)

- <https://www.youtube.com/watch?v=idCX7o-9Hr4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=pTVc4WJWckg>
- [https://www.youtube.com/watch?v=dIEHmagqP\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=dIEHmagqP_o)
- [https://www.youtube.com/watch?v=KpivHVmf\\_nc](https://www.youtube.com/watch?v=KpivHVmf_nc)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FulZb5TCcIk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=SNzgEhOcPOo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GQ7hiDUX5tk>

Déroulé :

1. L'utilisateur commence la vidéo en étant assis.
2. Peu à peu l'animateur l'invite à se lever en lui tenant les mains.
3. Une fois que la personne est stable, l'animateur peut le lâcher.
4. Après cette phase d'adaptation, demander à la personne de suivre les mouvements

⚠ L'utilisateur ne doit jamais être seul ! Selon les vidéos, la descente est assez rapide. L'animateur doit donc assurer les arrières.



## Dérivés tous publics

### Test ton équilibre et confronte toi à la peur du vide

Dans le cadre d'un second atelier, voici quelques idées :

#### **1) Complexifier l'exercice en ajoutant un sol mou (type tapis en mousse (gym), matelas gonflable) et des accessoires comme : des skis, une planche ...**

- Sur un sol mouvant, l'objet aura tendance bouger, s'enfoncer. Le but est que la personne soit désorientée comme pendant les vertiges.

Cet atelier doit être réalisé en petit comité. Préconisation de 3 à 4 usagers maximums



Le nombre d'animateur dépend du nombre de casque en activité :

- 1 casque = 1 animateur
- 2 casques = 2 animateurs

Il est essentiel que l'animateur soit au côté de l'utilisateur afin de prévenir tout risque de chute.

#### **2) Télécharger l'application Richie's Plank Experience (META) = 14,99€**

- Installer une planche semblable à celle de l'application. Cette dernière permettra de mettre l'utilisateur dans de vraies conditions.



L'application permet d'être confronté au vide. Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=KbP2lKfi3E4>

### 3) Parc d'attraction

- Application : Epic Roller Coasters = Gratuit (payant si option)
- ⚠ le but n'est pas de les mettre dans une attraction avec looping.

