



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Programme HIFE

Problème de santé : Risque de chute



Corporelles

Code de la fiche
NPIS-0000000132

Désignation

Programme HIFE (High-Intensity Functional Exercise)

Abréviation

HIFE

Catégorie

Corporelle

Indication principale

Diminuer le risque de chute

Comment ça se passe ?

Le programme HIFE permet aux personnes âgées fragiles, y compris celles vivant en établissement, de renforcer les muscles du bas du corps, d'améliorer leur équilibre et de réaliser plus facilement les gestes du quotidien. Il contribue également à réduire le risque de chute et à améliorer la mobilité, avec de meilleurs résultats que les soins habituels ou des exercices peu intensifs. Ces bénéfices apparaissent généralement après environ 12 semaines d'entraînement et le programme est bien toléré, même par des personnes très dépendantes.

Autres bénéfices santé

Le programme HIFE apporte plusieurs bénéfices aux personnes âgées. Il permet d'améliorer la condition physique, de gagner en autonomie dans les activités du quotidien et de renforcer les muscles du bas du corps. Les participants marchent également plus rapidement et avec plus d'assurance.

Au-delà des bénéfices physiques, le programme peut aussi contribuer à ralentir le déclin des capacités cognitives, à diminuer le manque d'intérêt ou de motivation ainsi que l'agitation. Au fil des séances, les participants deviennent souvent plus motivés et s'investissent davantage dans les exercices.

Risques directs

Comme toute activité physique, le programme HIFE peut présenter certains risques. Les participants peuvent ressentir une peur de perdre l'équilibre ou de tomber, de la fatigue après les séances ou encore des douleurs au niveau des muscles et des articulations. À moyen terme, une perte de masse musculaire et de poids peut également survenir si les apports alimentaires ne sont pas suffisants pour compenser les efforts réalisés.

Risques d'interaction

Certains médicaments comme les sédatifs ou certains antidépresseurs augmentent la somnolence, la confusion, ce qui peut augmenter le risque de chutes pendant le programme.

Public cible

Le programme HIFE s'adresse aux personnes âgées de 65 ans et plus, notamment celles vivant en établissement (EHPAD, maison de retraite, etc.). Il est destiné aux personnes ayant besoin d'aide pour certaines activités de la vie quotidienne, qu'elles soient encore

capables de marcher seules ou qu'elles nécessitent une assistance pour leurs déplacements. Le programme est également adapté aux personnes présentant des troubles cognitifs légers à modérés.

Contre-indications

Le programme HIFE n'est pas adapté aux personnes qui ne peuvent pas réaliser seules ou en toute sécurité les transferts de base, comme passer du lit au fauteuil ou se lever d'une chaise. Il n'est également pas recommandé pour les personnes présentant des troubles cognitifs sévères.

Durée

12 semaines

Nombre de séances par semaine

2 à 3 séances par semaine

Précautions

Pour pratiquer le programme HIFE en toute sécurité, il est important de réaliser les exercices dans un environnement sécurisé, avec des appuis stables (barres d'appui, chaise, mur) et sans obstacles au sol.

Les exercices doivent être réalisés sans provoquer de douleur, en particulier chez les personnes souffrant d'arthrose, d'ostéoporose ou d'autres problèmes des os, des articulations ou des muscles.

Il est également conseillé de faire des pauses régulières pour éviter une fatigue excessive. L'intensité des exercices doit être adaptée aux capacités de la personne et ajustée progressivement au fil des semaines.

Un carnet de suivi ou une échelle d'effort peut aider à vérifier que l'entraînement reste adapté.

Il est essentiel de montrer correctement les exercices, de s'assurer qu'ils sont bien réalisés et de surveiller l'apparition de signes d'intolérance à l'effort.

La séance doit être arrêtée immédiatement en cas de douleur dans la poitrine, de vertiges, d'essoufflement important ou de douleur articulaire aiguë. Si ces symptômes persistent, ou en cas de chute importante, la personne doit contacter son médecin.

Enfin, pour les personnes qui chutent fréquemment, le port d'un protège-hanche peut être envisagé afin de limiter le risque de fracture.

Initiateur principal

Le programme HIFE a été conçu à l'origine par une équipe de kinésithérapeutes de l'université d'Umeå (Suède) : Håkan Littbrand, Erik Rosendahl et Nina Lindelöf (2006).

Qualification requise

Kinésithérapeutes / Physiothérapeutes

Auteur(s) de la fiche

NPIS (comité scientifique)

Date de création : **05/08/2026**

Date de révision : **05/08/2026**

Version : **V01**

Programme HIFE, Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-0000000132, Version V01, 2026.

Lien vers la fiche online : [cliquez-ici](#).

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM [en cliquant-ici](#).

Contacter la NPIS

5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France

Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91

Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens



Nos partenaires



Information réglementaire et précaution :

Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnaît utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2026 NPIS