



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Programme Otago

Problème de santé : Risque de chute



Corporelles

Code de la fiche
NPIS-00000008

Désignation

Programme Otago

Indication principale

Réduire le risque de chute chez la personne de plus de 80 ans à risque modéré ou élevé de chute.

Comment ça se passe ?

- Ce programme comprend 3 séances d'une heure par semaine sur une durée de 6 mois.
- Ces 24 séances, toutes supervisées par le praticien, ont lieu en groupe de 6 personnes maximum, dans un cabinet de kinésithérapie, une résidence ou établissement de santé dans une salle bien éclairée, accessible et sans surface glissante.
- Après un échauffement, des exercices de renforcement musculaire du bas du corps sont réalisés, des exercices d'équilibration et des séquences de marche sont également réalisés, suivis d'un temps de récupération.

Autres bénéfiques santé

- Amélioration de la posture et de l'équilibration.
- Amélioration de la vitesse de marche.
- Amélioration des capacités fonctionnelles.
- Encouragement à la pratique d'activité physique quotidienne (tâches ménagères, marche, jardinage, activités sociales mobilisant le corps...).

Risques directs

- Chutes à conséquences mineures.
- Fatigue et douleurs mineures.

Risques d'interaction

Aucun constaté à ce jour.

Contre-indications

Contre-indiquée en cas de trouble cognitif sévère ou de trouble du comportement incompatible avec une pratique de groupe.

Précautions

Si vous portez des lunettes ou un appareil auditif, mettez les durant les séances.

Veillez à porter des chaussures et des vêtements adaptés.

Il est recommandé, en plus des séances, de pratiquer d'autres activités physiques du quotidien (jardinage, ménage, marche, sorties culturelles,...).

Dispositifs règlementaires prévus

- Prescription médicale de l'INM.
- Mise en œuvre par un kinésithérapeute, un ergothérapeute, un.e infirmier.e dans les cas de risques modérés de chute.
- Une formation au programme Otago est nécessaire en plus des qualifications citées.

Auteur(s) de la fiche

Pierre-Louis Bernard 

Date de création : **15/10/2024**

Date de révision : **27/10/2025**

Version : **V02**

Programme Otago, Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-00000008, Version V02, 2024.

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



clariane



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 © 2025 NPIS