



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Programme Vivifrail

Problème de santé: Risque de chute



Corporelles

Code de la fiche
NPIS-000000026

Désignation

Programme Vivifrail

Catégorie

Corporel

Indication principale

Diminution du risque de chute pour une personne âgée de plus de 70 ans avec ou sans troubles de la marche.

Comment ça se passe ?

Après une évaluation réalisée par le praticien, un programme sur 12 semaines sera effectué, à raison de 5 séances par semaine avec lui, seul ou en groupe (de préférence). Ces séances comprennent une phase d'échauffement de 5 à 10 minutes, un corps de séance avec des exercices :

- De renforcement musculaire
- D'endurance
- D'équilibre
- De souplesse,

Et une phase de retour au calme de 5 à 10 minutes.

Ces exercices peuvent être faits avec ou sans petit matériel (tapis, chaises, bandes élastiques de différentes résistances, poids légers, plots / obstacles).

Les séances peuvent avoir lieu à domicile, en maison de santé pluriprofessionnelle, en maison sport santé, en hôpital de jour, en maison de retraite, EHPAD, ou au cabinet de kinésithérapie.

Autres bénéfices santé

- Retard de l'invalidité ou de perte d'autonomie physique
- Réduction de la fatigue • Réduction de la fragilité et prévention de la dépendance
- Réduction de la perte des capacités cognitives
- Réduction de la dépression
- Prévention des maladies cardio-vasculaires
- Réduction des risques de mortalité
- Amélioration de la fonction musculaire
- Amélioration de la qualité de vie

Risques directs

- Chutes aux conséquences mineures
- Fatigue et douleurs musculaires / articulaires mineures

Risques d'interaction

Aucun constaté à ce jour

Contre-indications

Personnes très dépendantes

Il existe des **contre-indications absolues** empêchant de faire un quelconque type d'exercice (à confirmer par votre médecin) :

- Arythmies auriculaires ou ventriculaires non contrôlées.
- Anévrisme disséquant de l'aorte
- Rétrécissement aortique sévère.
- Endocardite / péricardite aiguë.
- Hypertension artérielle non contrôlée.
- Maladie thrombo-embolique aiguë.
- Insuffisance cardiaque aiguë sévère.
- Insuffisance respiratoire aiguë sévère.
- Hypotension orthostatique non contrôlée.
- Diabète avec décompensation aiguë ou hypoglycémie non contrôlée.
- Fracture récente au cours du dernier mois (renforcement musculaire).

Précautions

La pratique doit se faire **sans douleur**, signalez toute sensation douloureuse ou de malaise au praticien dès qu'elle survient.

Bien **remplir les carnets ou livrets de suivi** pour permettre au praticien de mieux vous accompagner.

Il est recommandé de **boire de l'eau** avant d'avoir soif (avant, pendant et après la séance).
Le cas échéant, garder ses lunettes de vue et son appareillage auditif pendant la pratique pour faciliter la compréhension des exercices ainsi que leur sécurité.

Porter des **chaussures et des vêtements adaptés** : confortables, souples, chaussures fermées avec une bonne adhérence au sol.

Il est recommandé de **marcher 30 minutes 2 fois par semaine** avec une durée d'au moins 10 minutes à chaque fois, et de continuer la pratique des autres activités physiques quotidiennes (jardinage, ménage, danse, sortie culturelle...).

Contactez votre médecin en cas de douleur à la poitrine, de difficulté respiratoire, de vertige, de douleur musculaire persistante ou de chute sévère.

Dispositifs règlementaires prévus

Le programme Vivifrail est recommandé dans le cadre de la prévention de la fragilité (Organisation Mondiale de la Santé) et en France par la Haute Autorité de Santé.

Elle est mise en œuvre par un Enseignant en Activité Physique Adaptée (EAPA) ou un Masseur-Kinésithérapeute diplômé d'état.

Une formation en présentiel ou en distanciel au programme Vivifrail est recommandée.

Auteur(s) de la fiche

TRICHET Baptiste

Date de création : **05/09/2025**

Date de révision : **07/11/2025**

Version : **V01**

Programme Vivifrail, Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-000000026, Version V01, 2025.

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](#).

Contacteur 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 © 2025 NPIS