

# CHUTOPOLIS

Jouer pour ne plus chuter

# Présentation...

## du Centre de Médecine Physique et de Réadaptation Bretegnier

- Centre de rééducation et de réadaptation
- Patients présentant des pathologies :
  - neurologiques
  - affections de l'appareil locomoteur



Héricourt (Haute-Saône)

# L'origine de sa création

## Par

- L'équipe experte du CMPR Bretegnier  
(Sophie Beaussier, Elise Lescot, Paula Enguix-Elena)

## Pourquoi

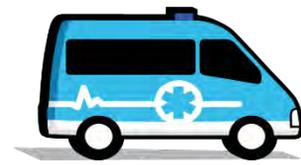
- + de 2 millions de personnes de plus de 65 ans chutent chaque année
- 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez les plus de 65 ans

## Créer une animation de prévention des chutes

- Ludique et impactante via un jeu !



# Le scénario

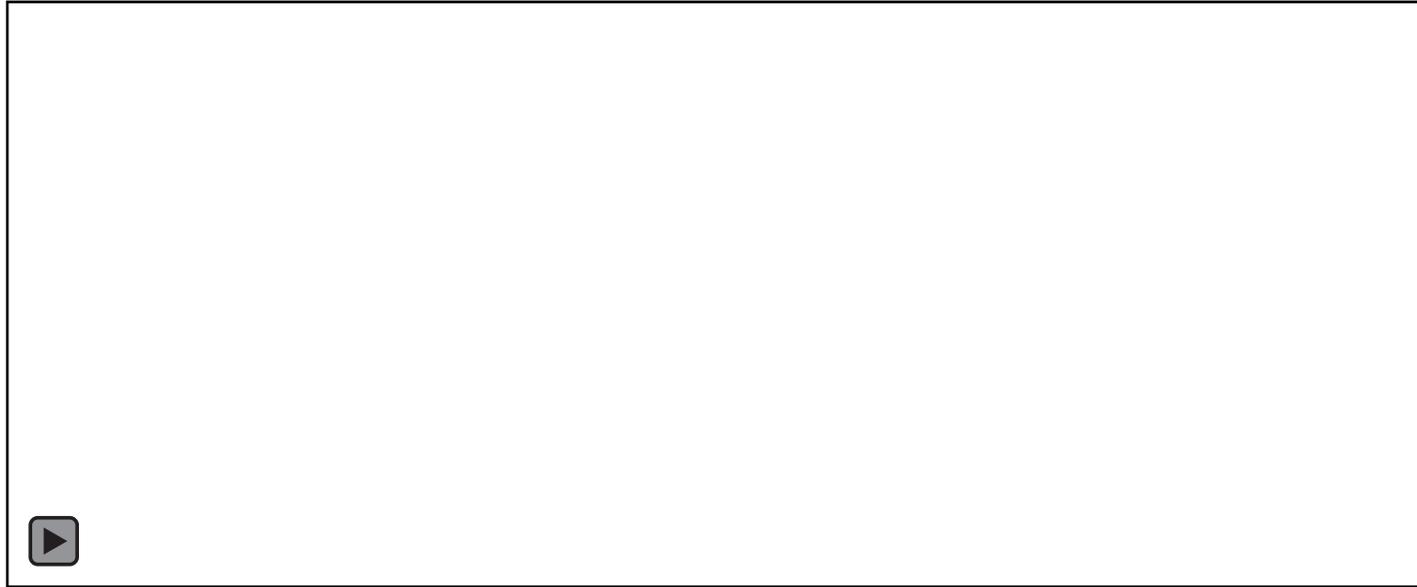


Bienvenue dans la ville de  
**Chutopolis**  
où les habitants, étourdis,  
ont la particularité de tomber  
régulièrement.

Aidez-nous à trouver  
une solution !



# Un outil pédagogique



**Destiné aux professionnels et établissements de santé**

- ✓ Animer des ateliers de prévention des chutes
- ✓ Sensibiliser des étudiants, des professionnels

# Pour qui ?

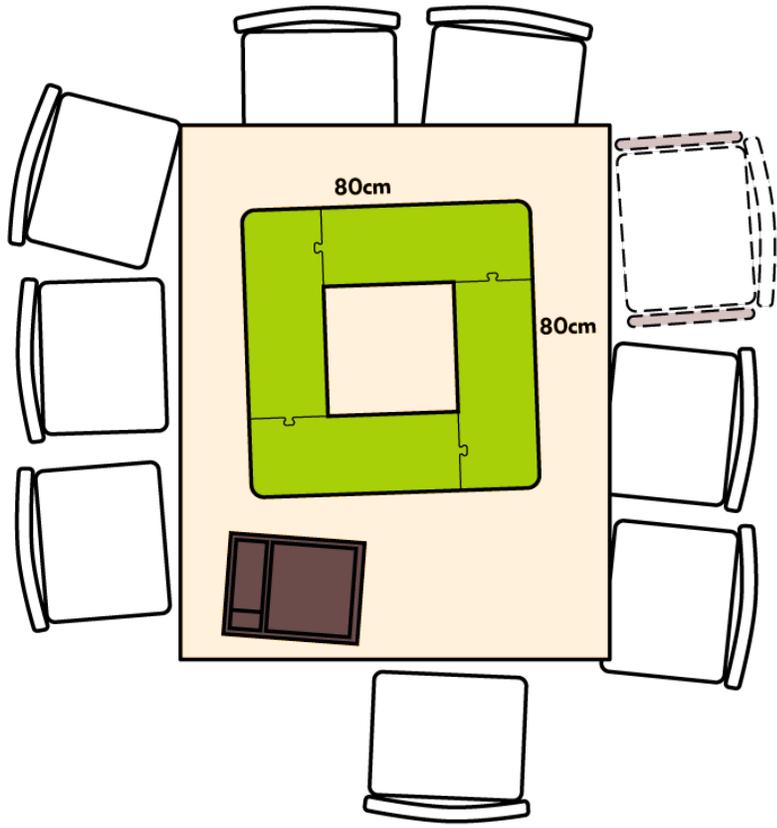
- ✓ Les personnes âgées
- ✓ Les personnes en situation de handicap

# Par qui ?

- ✓ Aide-Soignante
- ✓ Kinésithérapeute
- ✓ Animateur
- ✓ Médecin
- ✓ Assistante de service sociale
- ✓ Orthophoniste
- ✓ Auxiliaire de vie
- ✓ Psychologue
- ✓ Bénévole
- ✓ Psychomotricien
- ✓ Ergothérapeute
- ✓ ...
- ✓ Infirmier



# Son installation



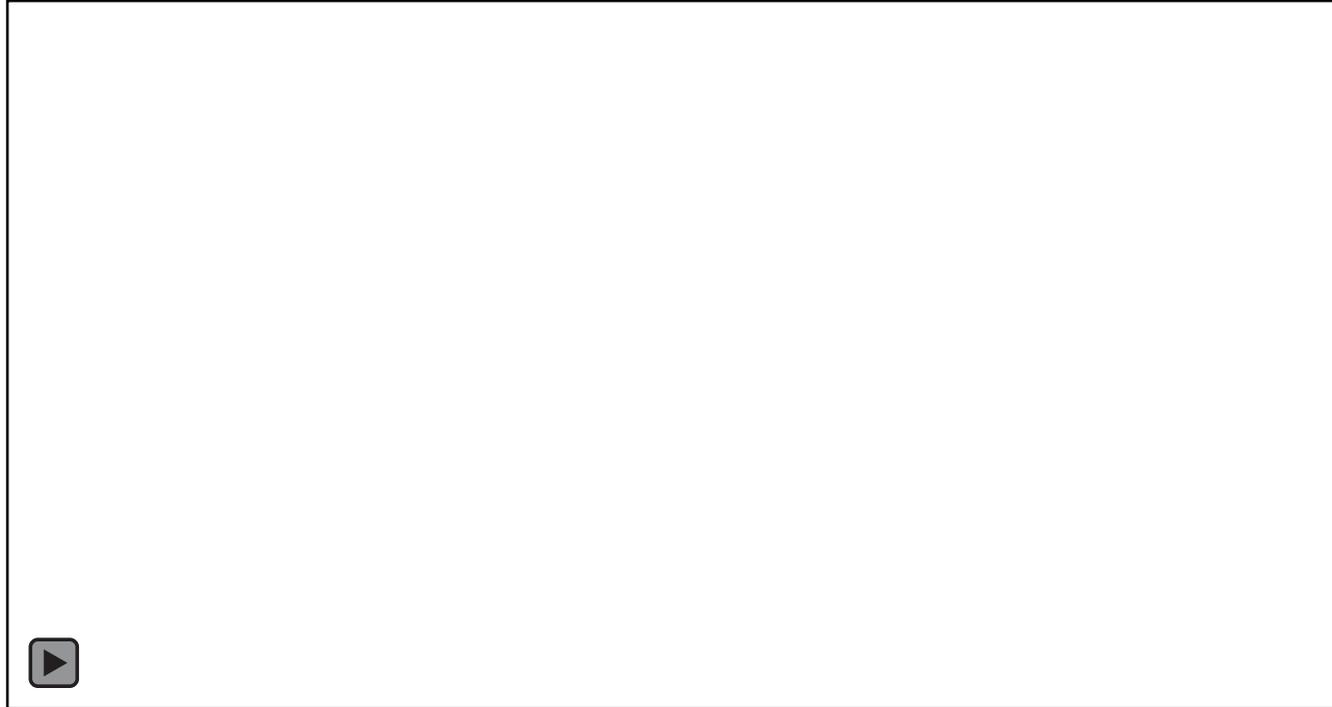
## Une pièce et une table suffisamment grandes

- ✓ Les joueurs sont placés autour de la table
- ✓ Le plateau au centre
- ✓ Le plateau doit être accessible pour la majorité des joueurs et le.s animateur.s

# Chutopolis



# L'animation



- ✓ L'animateur gère le temps de jeu
- ✓ Des astuces et conseils peuvent être donnés à tout moment

# Briser la glace



## Se renseigner sur qui a déjà chuté ?

- ✓ Connaître les causes de chutes
- ✓ Identifier les personnes bavardes et les plus silencieuses

# Expliquer les règles



32 Médailles de certifications



8 Pansements



8 Pillules



4 Ambulances en bois



65 Cartes Questions 10 Astuces



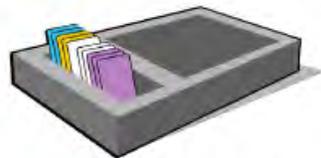
1 Dé médium en bois



1 Plateau géant en 4 parties



1 Notice d'utilisation

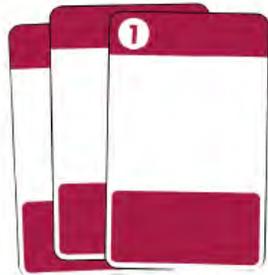


1 Support de jeu

Les équipes jouent chacune leur tour

- ✓ Elles se déplacent dans la ville via leur ambulance.
- ✓ Une nouvelle situation est exposée dans chaque maison.
- ✓ Deux types de cases :
  - maisons > questions
  - astuces > informations

# Des thématiques variées



## SALON

9 Cartes

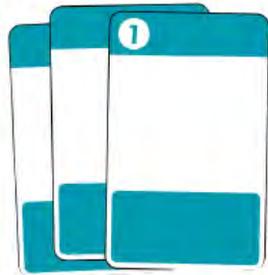
Vie quotidienne, entretien et aménagement du salon.



## JARDIN

8 Cartes

Précautions et entretiens du jardin et chemins de maison.



## SALLE DE BAIN

7 Cartes

Vestimentaire, Hygiène et aménagement de la salle de bain.



## SORTIE EXTÉRIURE

8 Cartes

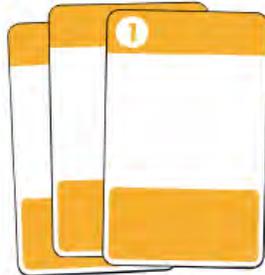
Déplacements et précautions pour des sorties en sécurité.



## HYGIÈNE DE VIE

10 cartes

Médecines, alimentation et forme physique.



## CUISINE

6 Cartes

Précautions, aménagement et mouvements dans la cuisine.



## CHAMBRE

8 Cartes

Habitudes et aménagement de la chambre.



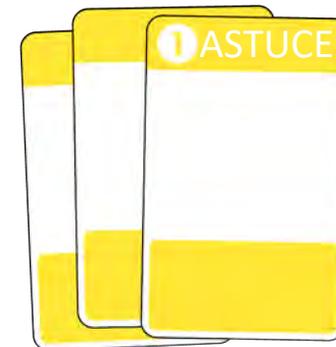
## MAISON

9 Cartes

Vie quotidienne, aménagement et prévention à la maison.

✓ 8 thématiques du quotidien

✓ une catégorie « Astuce »



# Exemples de cartes

## 1 HYGIÈNE DE VIE

Hélène vous appelle car elle ne se sent pas très bien après avoir pris un médicament que lui a conseillé sa cousine.

Quels conseils allez-vous lui donner concernant la prise des médicaments ?

Surdosages ou interactions entre médicaments peuvent être dangereux pour la santé.

3

## MAISON

Henri était seul à la maison et s'est retrouvé à terre. Il vous appelle car il n'arrive pas à se relever.

Pourriez-vous lui donner les étapes pour se relever seul du sol ?

Conseil : il faut s'entraîner à se relever et avec la présence de quelqu'un si possible.

1

## SALLE DE BAIN

Après sa fracture du col du fémur, Bernard a décidé de faire des travaux dans sa salle de bain. Pour qu'elle soit plus sûre, il vous demande conseil.

Quels aménagements pouvez-vous lui proposer ?

7

## ASTUCE

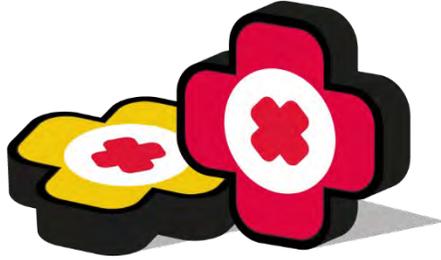
A fond, la forme !

La pratique d'une activité physique apporte bien-être et énergie. Il est important de choisir une activité adaptée à son quotidien.

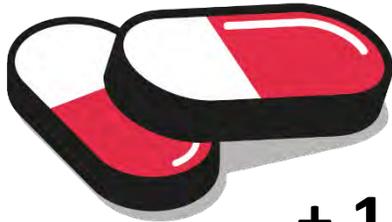
Allez-y graduellement, pratiquez suivant vos capacités, sans en faire trop à la fois et en prévoyant des pauses.

Les activités ménagères, le jardinage font parties des activités physiques.

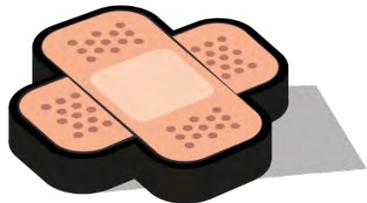
# Conclure le jeu



**+ 1 point**



**+ 1 point**



**- 1 point**

## Calculer les points

✓ Toute équipe ayant remportée des médailles peut obtenir sa certification

## Question de clôture

✓ Une information à retenir

# Chutopolis, un outil indispensable



- ✓ **Sensibilise durablement** les patients aux chutes
- ✓ Offre des **pistes d'amélioration** du domicile
- ✓ S'intègre facilement au parcours de soin du patient

# Un outil éco-responsable

## Élastique

Matériaux locaux, bio-sourcés, renouvelables et français :  
**carton, papier.**

## Production locale

Papier cartonné en Alsace  
Elastique jurassien  
Bouteilles (ambulance) dans le Doubs  
Bouteilles dans le Jura  
Assemblage en Franche-Comté

## Réduction du poids

Impact sur le transport

✓ **Tarif : 120 € TTC**

(hors frais de livraison)

Commander en ligne sur [www.fondation-arcenciel.fr](http://www.fondation-arcenciel.fr)

Possibilité de commander  
par bon de commande.



# Fondation ARC·EN·CIEL

Ce jeu a été imaginé et développé par des rééducateurs  
du Centre de Médecine Physique et de Réadaptation Bretegnier  
- Héricourt (70) -

En collaboration avec

