

# Parcours d'équilibre et balance discs Prévenir activement les chutes



**bfu**  
**bpa**  
**upi**

Bureau de prévention  
des accidents

Case postale, 3001 Berne  
info@bpa.ch bpa.ch

# Entraînement de la force et de l'équilibre

En Suisse, les accidents les plus fréquents sont les chutes. Celles-ci se produisent dans l'habitat, le jardin ou pendant les loisirs. Chaque année, 285 000 Suisses chutent de plain-pied en glissant ou en trébuchant, tombent d'une certaine hauteur ou dans les escaliers.

Des jambes robustes et un bon sens de l'équilibre permettent de se rattraper en cas de faux-pas ou de glissade et d'éviter une chute. Grâce au parcours d'équilibre et aux balance discs du BPA, vous pouvez agir activement pour la prévention des chutes au sein de votre entreprise.

## Balance discs

Chacun peut intégrer des exercices dans sa vie quotidienne ou compléter son entraînement. Effectuer les exercices sur une surface instable telle que les balance discs du BPA permet d'en augmenter l'efficacité.

## Commande

Commandez les balance discs du BPA avec ou sans votre logo d'entreprise (2 discs par personne) par e-mail à l'adresse [entreprises@bpa.ch](mailto:entreprises@bpa.ch).

**Conseil:** distribuez la brochure «Pour plus de force et d'équilibre au quotidien» contenant des exemples d'exercices faciles à mettre en œuvre avec les balance discs.



[bpa.ch/entreprises](https://bpa.ch/entreprises)



## Parcours d'équilibre

Long de 5 m environ, le parcours d'équilibre offre aux collaborateurs la possibilité d'exercer leur équilibre. Il propose trois niveaux de difficulté, qui se distinguent par la longueur et la séquence des pas.

**Déroulez le tapis, placez les balance discs et c'est parti!**

Installez le parcours d'équilibre dans votre entreprise, par exemple à l'entrée de la salle de pause, dans la cafétéria ou dans le couloir des différents étages. Ainsi, aucun employé ne pourra «échapper» au parcours.

## Contenu du kit «parcours d'équilibre»:

- 1 tapis «parcours d'équilibre» (dimensions: 5,10 m x 0,70 m)
- 37 balance discs du BPA
- Réserve de 9 balance discs
- Mode d'emploi
- 2 affiches
- Ruban adhésif pour fixer le tapis

## Coût

CHF 450.- (hors TVA et formation)

Formation: coût en fonction du travail occasionné

Parcours avec le logo de l'entreprise: prix en fonction de la quantité commandée.

## Commande

Par e-mail à l'adresse [entreprises@bpa.ch](mailto:entreprises@bpa.ch).

