

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Programme de marche							
Tappen et <i>al.</i> 2000 [148]	É.-U.	N = 65 (84 % de femmes) G1 : n = 21; 84,3 ± 7,5 G2 : n = 26; 87,4 ± 5,87 G3 : n = 24; 89,6 ± 6,53	G1 : marche G2 : conversation G3 : marche + conversation	30 min, 3x/sem. sur 16 sem.	Départ/16 sem.	6 min de marche et adhérence	⋮ Distance aux 6 min moins importante pour le G2, puis le G1, puis le G3 Adhérence plus faible pour le G1, puis le G3, puis le G2
Venturelli et <i>al.</i> 2011 [147]	Italie	N = 24 (100 % de femmes) G1 : n = 12; 83 ± 6 G2 : n = 12; 85 ± 5	G1 : marche G2 : contrôle	30 min marche, 4x/sem. sur 24 sem.	Départ/24 sem.	6 min marche, <i>MMSE</i> , AVQ (Barthel)	⋮ Distance aux 6 min pour le G2 et ↗ pour le G1 ⋮ AVQ pour le G2 et ↗ pour le G1 ⋮ Score au <i>MMSE</i> pour le G2 et stabilisation pour le G1
Cott et <i>al.</i> 2002 [163]	Canada	N = 86 G1 : 83,23 ± 8,34; 53 % de femmes G2 : 81,68 ± 7,36; 60 % de femmes G3 : 79,78 ± 8,3; 42 % de femmes	G1 : marche + conversation G2 : conversation G3 : contrôle	30 min, 5x/sem. sur 16 sem.	Départ/16 sem.	2 min de marche	Pas de différence dans un même groupe ou entre les 3 groupes

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Kalu et <i>al.</i> 2021 [124]	Canada	G1 : n = 57; 82,77 ± 6,75 G2 : n = 55; 82,74 ± 9,27 G3 : n = 56; 85,40 ± 8,78	G1 : marche G2 : conversation avec le personnel de recherche G3 : contrôle	30 min, 5x/sem. sur 16 sem.	Départ/16 sem.	Gaitrite (vitesse de marche, foulée, longueur de pas, cadence)	La vitesse de marche était plus élevée pour le G1 par rapport au G2 et au G3
Activités de la vie quotidienne							
Galik et <i>al.</i> 2015 [164]	É.-U.	N = 96 G1 : n = 48; 83,9 ± 7,3 ans; 69 % G2 : n = 48; 84,3 ± 7,0 ans ; 73 %	G1 : adaptation de l'environnement, éducation et fixation d'objectifs G2 : contrôle	Quotidien; 6 mois	Départ/3 et 6 mois	AVQ (Barthel) Actigraph	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne les AVQ Le niveau d'activité a augmenté dans les 2 groupes à 3 mois, mais a diminué à 6 mois
Gruber- Baldini et <i>al.</i> 2011 [165]	É.-U.	N = 487 G1 : n = 256; 83,7 ± 8,1 ans; 77 % de femmes G2; n = 231; 83,9 ± 8,3 ans; 83 % de femmes	G1 : <i>restorative care intervention</i> G2 : contrôle	Quotidien; 12 mois	Départ/4 et 12 mois	Chutes, hospitalisations, décès, taux de chuteurs, visites à l'urgence	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes au niveau du nbr de chutes, d'hospitalisations et de décès ↘ du % de chuteurs dans le G1 par rapport au G2 à 12 mois Plus de visites aux urgences pour le G2 que le G1 à 4 mois
Henskens et <i>al.</i> 2017 [166]	Pays-Bas	N = 61	G1 : AP à travers les	Individuel : de 3x/sem. à quotidien	Départ/3,6,9 et 12 mois	AVQ (Barthel)	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne les AVQ

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		G1 : n = 37; 86,51 ± 7,1; 81 % de femmes G2 : n = 24; 84,21 ± 4,7; 71 % de femmes	AVQ <i>Restorative care intervention</i> G2 : contrôle				
Resnick et <i>al.</i> 2009 [167]	É.-U.	N = 486 (80 % de femmes; 83,8 ± 8,2) G1 : n = 255 G2 : n = 231	G1 : <i>restorative care intervention</i> G2 : contrôle	Quotidien sur 12 mois	Départ/4 et 12 mois	Équilibre statique et dynamique (Tinetti) à AVQ (Barthel) Qualité de vie Force de préhension	Le G1 a amélioré la sous-catégorie « équilibre » à 4 mois et $\searrow$ pour le G2 $\searrow$ des 2 groupes dans la sous-catégorie « marche », mais le G1 moins que le G2 Pas de différence dans un même groupe, ni entre les groupes, ni entre les temps en ce qui concerne les AVQ, la qualité de vie et la force de préhension
Kerse et <i>al.</i> 2008 [168]	Nouvelle- Zélande	N = 639 G1 : n = 310; 84,4 ± 7,2 ans G2 : n = 329; 84,1 ± 7,2 ans	G1 : activité de la vie quotidienne (se lever d'une chaise, marcher, transfert) avec fixation d'objectifs G2 : contrôle	Tous les jours sur 12 mois	Départ/6 et 12 mois	Chutes et peur de chuter, qualité de vie (EuroQol), <i>TUG</i> , équilibre, dépression	Pas de différence sur aucun paramètre entre les 2 groupes
Exercices fonctionnels							
Roach et <i>al.</i> 2011 [169]	É.-U.	N = 82 (88,23 ± 6,13)	G1 : exercices fonctionnels (marche, assis-	15 à 30 min, 5x/sem. sur 16 sem.	Départ/16 sem.	Transfert 6 minutes de marche	Amélioration des transferts pour le G1 et $\searrow$ pour le G2 et le G3 Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne le test de 6 min de marche

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		G1 : n = 28 G2 : n = 29 G3 : n = 25	debout, escalier, transfert couché- assis) G2 : marche G3 : contrôle				
Schoenfelder et <i>al.</i> 2000 [170]	É.-U.	N = 16 (82,8 ans) G1 : n = 9; 89 % de femmes G2 : n = 7; 57 % de femmes	G1 : marche (10 min), montée sur la pointe des pieds (5-10 rep.) G2 : contrôle	3x/sem. sur 3 mois	Départ/3 et 6 mois	Équilibre, 6 m de marche, peur de chuter, nombre de montées sur la pointe des pieds en 30 sec	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne tous les tests
Schnelle et <i>al.</i> 2002 [171]	É.-U.	N = 190 G1 : n = 94; 87 ± 8 ans; 81 % de femmes G2 : n = 96; 88 ± 7 ans; 86 % de femmes	G1 : marche, assis- debout, levée de bras G2 : contrôle	4x/jour 5x/sem. sur 32 sem.	Départ/8 et 32 sem.	Assis-debout en 30 sec, incontinence, force des bras, distance parcourue en marchant ou en fauteuil, niveau d'assistance pour se lever	Amélioration de tous les paramètres pour le G1, excepté le niveau d'assistance pour se lever, et diminution de tous les paramètres pour le G2
Simmons et <i>al.</i> 2002 [172]	É.-U.	N = 51	G1 : marche, assis- debout, levée de bras	4x/jour 5x/sem. sur 32 sem.	Départ/8 et 32 sem.	Douleur, assis- debout 30 sec, distance	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne la douleur

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		G1 : n = 27; 89,9 ± 6,3 ans; 93 % de femmes G2 : n = 24; 90,3 ± 7,5 ans; 92 % de femmes	G2 : contrôle			parcourue en marchant ou en fauteuil	Le G2 a diminué dans les tests assis-debout et la distance parcourue aux suivis alors que le G1 est resté stable
Simmons et <i>al.</i> 2004 [173]	É.-U.	N = 89 G1 : n = 45; 89,9 ± 6,3 ans; 89 % de femmes G2 : n = 44; 90,3 ± 7,5 ans; 84 % de femmes	G1 : marche, assis- debout, levée de bras G2 : contrôle	4x/jour 5x/sem. sur 32 sem.	Départ/8 et 32 sem.	Force des bras, distance parcourue en marchant ou en fauteuil, niveau d'AP, poids	Le G1 a amélioré la force de ses bras et son niveau d'AP, alors que le G2 est resté stable La distance parcourue est restée stable pour le G1 et a diminué pour le G2 Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne le poids
Slaughter et <i>al.</i> 2015 [174]	Canada	N = 111 (73 % de femmes; 86,1 ± 7,1 ans) G1 : n = 56 G2 : n = 55	G1 : exercice assis- debout intégré dans la routine quotidienne G2 : contrôle	4x/jour sur 6 mois	Départ/3 et 6 mois	Assis-debout 1 fois et 30 sec, qualité de vie, indépendance fonctionnelle	Le G1 a amélioré son temps pour l'exercice assis-debout 1 rép. et son score de qualité de vie, alors que le G2 a diminué Les 2 groupes ont diminué en ce qui concerne l'indépendance, mais le G1 a moins diminué que le G2 à 6 mois Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes ou les temps pour ce qui est du test assis-debout 30 sec
Grönstedt et <i>al.</i> 2013 [130]	Suède, Norvège, Danemark	N = 266 G1 : n = 143; 85 ± 7,74;	G1 : marche, assis- debout, équilibre, force (exercices individualisés)	Quotidien sur 3 mois	Départ/3 mois	Équilibre (Berg), niveau d'AP, transfert, 10 m	Amélioration de l'équilibre, du niveau d'AP et des transferts pour le G1 et ⋮ de ces paramètres pour le G2 Amélioration de la vitesse sur 10 m et du temps pour effectuer l'assis- debout 5 rép. pour le G1

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		71 % de femmes G2 : n = 123; 84,9 ± 7,6; 76 % de femmes	G2 : contrôle			de marche, assis- debout 5 rép.	
Frändin et <i>al.</i> 2016 [175]	Suède, Norvège, Danemark	N = 241 G1 : n = 129; 85 ± 7,93; 70,5 % de femmes G2 : n = 112; 84,5 ± 7,74 7,3; 79 % de femmes	G1 : marche, assis- debout, équilibre, force (exercices individualisés) G2 : contrôle	Quotidien sur 3 mois	Départ/3 mois	Équilibre (Berg), niveau d'AP, transfert, 10 m de marche, assis- debout 5 rép.	Pas de différence dans un même groupe ou entre les groupes en ce qui concerne toutes les mesures
Mixte							
Arrieta et <i>al.</i> 2018 [126]	Espagne	N = 112 G1 : n = 57; 85,1 ± 7,6 ans; 74 % de femmes G2 : n = 55; 84,7 ± 6,1 ans; 67 % de femmes	G1 : force, équilibre, étirements, marche G2 : contrôle	45 min (supervisé), 2x/sem. + 15 min de marche/j sur 3 mois	Départ/3 mois	<i>SPPB</i> , vitesse de marche normale et rapide sur 4 m, force de préhension, équilibre (Berg), niveau d'AP (actigraph), adhérence	<i>SPPB</i> , les vitesses de marche, la force de préhension et l'équilibre se sont améliorés pour le G1 et ont ↘ pour le G2 Amélioration du nbr de pas/j et du temps d'AP léger pour le G1, alors que les 2 ont diminué pour le G2 (non significatif) Adhérence : 90,6 %

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Pereira et <i>al.</i> 2017 [176]	Portugal	N = 34 (82,4 ± 6,3) G1 : n = 17; 88 % de femmes G2 : n = 17; 82 % de femmes	G1 : équilibre, coordination, flexibilité, agilité + ex. de stimulation de la mémoire G2 : contrôle	70 min, 2x/sem. sur 10 sem.	Départ/10 sem.	6 min marche, assis-debout, 30 sec <i>8 foot up and go</i> Force des membres inférieurs, mobilité, équilibre	Amélioration de l'équilibre, de la mobilité, de la force des membres inférieurs pour le G1 par rapport au G2
Cichocki et <i>al.</i> 2015 [177]	Autriche	N = 222 G1 : n = 104; 83,92 ± 6,54; 88 % G2 : n = 118; 85,32 ± 5,11; 86 %	G1 : équilibre, coordination, force, exercices posturaux G2 : contrôle	1x/sem. sur 20 sem.	Départ/20 sem.	Qualité de vie (EQ5D), <i>MMSE</i> , adhérence, douleur, <i>TUG</i>	Amélioration de la qualité de vie pour le G1 par rapport au G2 Adhérence : 58,5 % Pas de modification des autres paramètres évalués
Hewitt et <i>al.</i> 2018 [178]	Australie	N = 221 G1 : n = 113; 86 ans; 63 % de femmes G2 : n = 108; 86 ans; 68 % de femmes	G1 : résistance + équilibre G2 : contrôle	30 à 60 min, 2x/sem. sur 25 sem.	Départ/6 et 12 mois	<i>SPPB</i> , qualité de vie (SF36), peur de chuter, aire de mobilité (LSA)	Diminution du taux de chutes et amélioration du <i>SPPB</i> pour le G1 par rapport au G2

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Taguchi et <i>al.</i> 2010 [179]	Japon	N = 66 G1 : n = 31; 85 ans; 81 % de femmes G2 : n = 34; 84 ans; 82 % de femmes	G1 : exercice de flexibilité, force, équilibre et endurance G2 : contrôle	1x/sem. sur 12 mois	Départ/12 mois	Force des membres inférieurs, force de préhension, 6 min de marche, AVQ, <i>MMSE</i> , dépression, peur de chuter, niveau d'AP (accéléromètre), flexibilité	Amélioration de la force des membres inférieurs, de la force de préhension et de la flexibilité pour le G1 par rapport au G2
Gronstedt et <i>al.</i> 2013 [130]	Suède	N = 322 G1 : n = 170; 85 ± 7,7ans; 71 % de femmes G2 : n = 152; 84,9 ± 7,6 ans; 76 % de femmes	G1 : marche, équilibre, transferts, force, endurance + activités basées sur les centres d'intérêt (art, musique, jardinage, cuisine) G2 : contrôle	3 à 5 x/sem. sur 12 sem.	Départ/3 mois	AVQ, niveau d'AP, marche sur 10 mètres, force de préhension, taux de chutes, transferts, équilibre	Amélioration du niveau d'AP, de l'équilibre, des transferts, de la vitesse de marche et de la force de préhension, pour le G1, mais pas pour le G2
Lok et <i>al.</i> 2017 [160]	Turquie	N = 80 G1 : n = 40,	G1 : flexibilité, exercices	40 min + 30 min de marche	Départ/10 sem.	Dépression (BDI) Qualité de vie (SF36)	Amélioration de la dépression et de la qualité de vie pour le G1 par rapport au G2

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		43 % de femmes G2 : n = 40; 48 % de femmes	rythmiques, marche G2 : contrôle	4x/sem. sur 10 sem.			
Rezola-Pardo et <i>al.</i> 2020 [158]	Espagne	N = 81 G1 : n = 41; 84,7 ± 66,5; 63 % de femmes G2 : n = 40; 83,8 ± 6,3; 68 % de femmes	G1 : marche, force, équilibre G2 : marche	60 min, 2x/sem. sur 12 sem.	Départ/12 sem.	Performance physique (<i>SPPB</i> & <i>Senior fitness test</i>), équilibre (Berg), marche sur 4 m, <i>TUG</i> , niveau d'AP (actigraph), MoCA, anxiété, qualité de vie	Amélioration des performances physiques pour le G1 par rapport au G2 Amélioration pour les 2 groupes de l'anxiété et de la qualité de vie
Baum et <i>al.</i> 2003 [139]	É.-U.	N = 21 G1 : n = 11; 88 ans; 82 % de femmes G2 : n = 10; 88 ans, 67 % de femmes	G1 : exercices d'amplitude de mouvement et de renforcement assis G2 : contrôle	1 h, 3x/sem. sur 1 an	Départ/3, 6, 9 et 12 mois	<i>TUG</i> , équilibre (Berg) <i>MMSE</i>	Amélioration de toutes les variables mesurées du G1 par rapport au G2
Courel- Ibàñez et <i>al.</i> 2021 [180]	Espagne	N = 22 G1 : n = 10; 84,0 ± 10,5 ans	G1 : 24 sem. d'entraînement (Vivifrail : résistance, équilibre,	5x/sem. sur 24 ou 4 sem.	Départ/ <i>post- training</i> et post- désentraînement	État nutritionnel (MNA), AVQ (Barthel), AVD (Lawton), peur de chuter (FES-I),	Entraînement plus efficace au bout de 4 sem. (court terme) pour le G2 par rapport au G1 en ce qui concerne les performances fonctionnelles. Par contre, au bout de 24 sem., amélioration de 10 % à 20 % supplémentaires pour le G1 Inversement du statut de fragilité chez 36 % des participants

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		G2 : n = 12; 87,2 ± 7,6 ans	flexibilité, endurance) suivies de 6 sem. de désentraînement G2 : 4 sem. d'entraînement (Vivifrail) suivies de 14 sem. de désentraînement			MMSE, sarcopénie (SARC-F), SPPB, TUG, force de préhension, assis-debout	Le désentraînement a amené une perte de 10 % à 25 % de force et des capacités fonctionnelles pour les 2 groupes
Williams et Tappen 2007 [181]	É.-U.	N = 90 (85 % de femmes; 88 ± 6,32 ans) G1 : n = 30 G2 : n = 31 G3 : n = 29	G1 : mixte (renforcement, équilibre, flexibilité, marche) G2 : marche supervisée G3 : conversation	30 min, 5x/sem. sur 16 sem.	Départ/16 sem.	AVD (Lawton)	Le G1 s'est significativement plus amélioré que le G2 et le G3
Corps et esprit							
Chen et <i>al.</i> 2010 [182]	Taiwan	N = 55 (75,4 ± 6,7 ans; 53 % de femmes) G1 : n = 31 G2 : n = 21	G1 : yoga G2 : contrôle	70 min, 3x/sem. sur 24 sem.	Départ/3 et 6 mois	Dépression, qualité du sommeil, adhérence	Amélioration de la dépression et de la qualité du sommeil pour le G1 par rapport au G2 après 6 mois Adhérence : 80 %

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Lee et <i>al.</i> 2010 [183]	Chine	N = 139 G1 : n = 66; 83,4 ± 7,2; 70 % de femmes G2 : n = 73; 82,0 ± 6,9; 66 % de femmes	G1 : tai-chi G2 : contrôle	2x/sem. sur 26 sem.	Départ/13 et 26 sem.	Satisfaction de la vie Qualité de vie (SF12) Estime de soi	Amélioration de l'estime de soi pour le G1 par rapport au G2
Équilibre							
Gusi et <i>al.</i> 2012 [184]	Espagne	N = 40 G1 : n = 20; 70 ± 8 ans; 75 % de femmes G2 : n = 20; 76 ± 8 ans; 70 % de femmes	G1 : travail d'équilibre sur Biodex G2 : contrôle	15 min, 2x/sem. sur 12 sem.	Départ/12 sem.	Chutes, force isométrique d'extension et de flexion du genou, équilibre	Amélioration de l'équilibre, de la peur de chuter et de la force isométrique pour le G1 par rapport au G2
Faber et <i>al.</i> 2006[185]	Pays-Bas	N = 232 G1 : n = 66; 85,4 ± 5,9 ans; 80 % de femmes G2 : n = 80; 84,4 ± 6,4 ans;	G1 : équilibre, mobilité, transfert G2 : tai-chi G3 : contrôle	90 min, 1 à 2x/sem. sur 20 sem.	Départ/ 20 sem.	MMSE, qualité de vie (SF36), fragilité, niveau d'AP, chutes, mobilité, marche sur 6 mètres,	Amélioration de la mobilité et des performances physiques pour le G1 et le G2, mais seulement pour les personnes préfragiles

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		76 % de femmes G3 : n = 92; 84,9 ± 5,9 ans; 80 % de femmes				<i>TUG</i> , assis- debout 5x, AVQ	
Résistance							
Benavent- Caballer et <i>al.</i> 2014 [186]	Espagne	N = 89 G1 : n = 22; 85,5 ± 4,7 ans; 68 % de femmes G2 : n = 22; 82,9 ± 4,3 ans; 64 % de femmes G3 : n = 22; 83,6 ± 3,6 ans; 64 % de femmes G4 : n = 23; 83,6 ± 5,6 ans; 65 % de femmes	G1 : contraction volontaire (extension du genou avec poids à la cheville) G2 : contraction avec stimulation électrique G3 : contraction avec stimulation électrique superposée aux contractions volontaires G4 : contrôle	30 à 35 min, 3x/sem. sur 16 sem.	Départ/ 16 sem.	6 min de marche, <i>TUG</i> , ultrason (CSA), AVQ (Barthel), force de préhension, équilibre (Berg)	Amélioration au <i>TUG</i> pour le G1, le G2 et le G3, mais pas pour le G4 (amélioration + importante pour le G3) Amélioration dans les AVQ pour le G1, le G2 et le G3, mais pas pour le G4 Amélioration du CSA du fémoral pour le G1, le G2 et le G3, mais pas pour le G4
Chiu et al. 2018 [187]	Taiwan	N = 70 G1 : n = 36; 79,64 ± 7,36 ans;	G1 : résistance avec des poids aux chevilles et aux poignets	60 min, 2x/sem. sur 12 sem.	Départ/12 sem.	Force de préhension et force de pincement	Amélioration des 2 paramètres pour le G1 par rapport au G2

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		61 % de femmes G2 : n = 34; 80,15 ± 8,26 ans; 38 % de femmes	G2 : contrôle				
Autres							
Tse et al. 2010 [149]	Chine	N = 53 G1 : n = 26; 85,23 ± 5,20 ans; 96 % de femmes G2 : n = 27; 83,0 ± 7,8 ans; 74 % de femmes	G1 : jardinage intérieur G2 : contrôle	1x/sem. sur 8 sem.	Départ/8 sem.	AVQ (Barthel), satisfaction de la vie, solitude	Amélioration de la satisfaction envers la vie et de la solitude du G1 par rapport au G2 Pas de modification significative pour les AVQ
Hagen et al. 2003 [188]	Royaume- Uni	N = 60 (70 % de femmes; 78,3 ans) G1 : n = 20 G2 : n = 20 G3 : n = 20	G1 : exercices en musique (accent sur les étirements, la flexibilité et de l'aérobie légère) G2 : activité manuelle (couture), sociale (bingo) et de la vie quotidienne (cuisine) avec	10 à 60 min, 3x/sem. sur 10 sem.	Départ/10 et 20 sem.	Fonctionnement cognitif (CAS) Évaluation fonctionnelle (BRS), satisfaction de la vie (LSI), équilibre	Amélioration du fonctionnement cognitif et fonctionnel pour le G1 et le G2, mais pas pour le G3 à 10 sem., et pas durable à 20 sem. Amélioration de l'équilibre pour le G1, stagnation pour le G2 et diminution pour le G3. Amélioration de la satisfaction face à la vie pour le G1 à 10 sem. puis diminution à 20 sem. Les 2 autres groupes sont restés stables

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
			interactions sociales G2 : contrôle				
Buckinx et <i>al.</i> 2014 [189]	Belgique	N = 35 G1 : n = 18; 82,2 ± 9,02 ans; 65 % de femmes G2 : n = 17; 84,2 ± 6,83 ans; 87 % de femmes	G1 : mouvements sur appareil de vibration du corps « vibrothérapie » G2 : contrôle	3x/sem. sur 6 mois	Départ/6 et 12 mois	Équilibre et démarche (Tinetti), <i>TUG</i> , analyse quantitative de la marche, chutes	Pas d'amélioration significative sur les différents paramètres, excepté pour la longueur de pas mesurée en doubles tâches; celle-ci diminue plus pour le G2 que pour le G1
Woloszyn et <i>al.</i> 2021 [138]	Pologne	N = 165 G1 : n = 55; 74,4 ± 8,1 ans; 55 % de femmes G2 : n = 55; 74,5 ± 7,4 ans; 65 % de femmes G3 : n = 55; 74,1 ± 6,6 ans; 58 % de femmes	G1 : équilibre, flexibilité G2 : danse G2 : contrôle	30 min, 2x/sem. sur 12 sem.	Départ/12 et 24 sem.	Force de préhension, AVQ (Barthel), équilibre (Berg), dextérité manuelle, endurance et force des membres supérieurs, amplitude de mouvement des	Amélioration plus importante de tous les paramètres pour le G2 par rapport au G1 à 12 et à 24 sem. G1 et G2 ont eu de meilleures améliorations aux 2 temps que le G3, excepté pour l'extension de l'épaule

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
						épaules, flexibilité	
Mouton et <i>al.</i> 2017 [190]	Belgique	N = 21 G1 : n = 10; 82,5 ans; 60 % de femmes G2 : n = 11; 89,9 ans; 72,7 % de femmes	G1 : exercices via un jeu de société géant (force, souplesse, équilibre, endurance) G2 : contrôle	30 à 60 min, 2x/sem. sur 1 mois	Départ/1 et 3 mois	Niveau d'AP (actigraph), <i>MMSE</i> , Qualité de vie (EuroQol 5D), <i>SPPB</i> , <i>TUG</i> , force musculaire isométrique des membres inférieurs, équilibre (Tinetti)	Amélioration du nombre de pas et de la dépense énergétique pour le G1 après l'intervention, mais aussi après 3 mois de suivi La qualité de vie, l'équilibre et la force de la cheville se sont améliorés après 3 mois Pas d'amélioration pour le G2 pour aucun paramètre
Buckinx et <i>al.</i> 2020 [191]	Belgique	N = 21 G1 : n = 11; 70 ans; 36 % de femmes G2 : n = 10; 84,5 ans; 60 % de femmes	G1 : exercices via un jeu de société géant (force, souplesse, équilibre, endurance) G2 : contrôle	30 min, 2x/sem. sur 1 mois	Départ/1 mois	Risque de chutes (Tinetti), <i>TUG</i> , <i>SPPB</i> , force de préhension, force musculaire des membres inférieurs, qualité de vie (EQ5D)	Amélioration du risque de chutes, du <i>TUG</i> , <i>SPPB</i> , force de préhension, force iso des extenseurs du genou, 3 domaines de l'EQ5D pour le G1 par rapport au G2
Magistro et <i>al.</i> 2021 [192]	Italie	N = 111 G1 : n = 69; 82,7 ± 8,5 ans;	G1 : cours collectifs d'AP (force, marche, équilibre) + séance	5x/sem. sur 1 an	Départ/4, 8, 12 mois	Mobilité, équilibre et risque de chutes (Tinetti),	Amélioration de la mobilité, de la force des membres supérieurs, de la flexibilité des épaules pour le G1 et baisse pour le G2 après 1 an Stabilité dans les AVQ et l'humeur pour le G1, mais pas pour le G2

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
		87 % de femmes G2 : n = 42; 81,67 ± 10,55 ans; 88 % de femmes	individuelle (force et mobilité) + activité éducative et récréative G2 : contrôle			perception de l'effort (Borg), force de préhension, dépression, AVQ, force de l'extrémité des membres supérieurs, flexibilité et mobilité des épaules	
Huang et <i>al.</i> 2015 [193]	Taiwan	N = 80 G1 : n = 27; 77,9 ans; 60 % de femmes G2 : n = 27; 79,1 ans; 54 % de femmes G3 : n = 26; 81,3 ans; 38 % de femmes	G1 : séances d'éducation pour apprivoiser les chutes G2 : séances d'éducation + exercices de force G3 : contrôle	30 min, 2x/sem. sur 8 sem.	Départ/3 et 5 mois	Peur de chuter, nombre de chutes, équilibre (Tinetti), force musculaire, dépression	Amélioration de la peur de chuter, de la dépression, de l'équilibre et de la force musculaire pour le G2 Le nombre de chutes dans les G1 et G2 était beaucoup plus faible que dans le G3

Auteur [#ref]	Pays	Participant (nombre; ans; % de femmes)	Type d'intervention	Durée d'intervention	Évaluation	Mesures	Résultats
Alvarez- Barbosa et <i>al.</i> 2014 [194]	Espagne	N = 29 G1 : n = 14; 84,0 ± 3,0; 80 % de femmes G2 : n = 15; 86,0 ± 7,5 ans; 86 % de femmes	G1 : mouvements sur appareil de vibration du corps « vibrothérapie » G2 : contrôle	73x/sem. sur 8 sem.	Départ/8 sem.	TUG, assis- debout 30 sec, AVQ (Barthel), qualité de vie (EuroQOL)	Amélioration de toutes les variables mesurées du G1 par rapport au G2
Lam et al. 2017 [195]	Chine	N = 73 G1 : n = 25; 84 ± 6,7 ans; 52 % de femmes G2 : n = 24; 82,4 ± 7,6 ans; 58 % de femmes G3 : n = 24; 80,3 ± 7,3; 54 % de femmes	G1 : exercices (force, équilibre, mobilité) combinés avec de la vibrothérapie G2 : exercices G3 : contrôle	60 min, 3x/sem. sur 8 sem.	Départ/8 sem.	TUG, équilibre (Berg), assis- debout 5x, 6 min de marche, force membres inférieurs	Amélioration de la force des membres inférieurs uniquement pour G2 et amélioration de la confiance en son équilibre uniquement pour le G1

Légende : * personnes âgées avec démence; ** personnes âgées vivant dans la communauté; # personnes âgées avec troubles cognitifs; F = femme; H = homme; ICC = Intra-class correlation; SEM = Standard error of measurement; MDC = Minimal detectable change; TC= trouble cognitif.