

# LES ATELIERS « EQUILIBRE, où en êtes-vous ? » ©

Un label reconnu – Un partenaire régional

## OBJECTIFS

- . Améliorer et entretenir son équilibre
- . Prévenir les chutes et leurs conséquences
- . Se rencontrer, se retrouver

## CONCEPT

Pendant les séances, apprendre les bons gestes pour s'équilibrer, éviter de tomber

Retrouver de la force dans les jambes, améliorer ses déplacements.

S'entraîner, progresser pour rester autonome longtemps.

## Séances adaptées et personnalisées

- ✓ Sollicitation des systèmes de l'équilibre : exercices qui aident à maintenir l'équilibre avec les yeux, l'oreille interne, les pieds, le maintien du port de tête, etc.
- ✓ Travail sur la posture et l'équilibre dynamique
- ✓ Aménagement de l'habitat



## POUR EVALUER LES PROGRES...

2 séries de tests de terrain :

⇒ Une évaluation individuelle à la :

- ✓ 1<sup>ère</sup> séance (25 mn par personne) ;
- ✓ 12<sup>ème</sup> séance (25 mn par personne) pour noter les progrès.

Un livret de suivi est donné à chaque participant.

# LES ATELIERS « EQUILIBRE, où en êtes-vous ? » ©

Les aspects pratiques

## ENCADREMENT

Des animateurs EPGV, ayant suivi une formation spécifique, validée par un contrat d'exploitation à la mise en œuvre des ateliers.



## DEROULEMENT DE L'ATELIER :

- ✓ 1 séance de tests pour évaluer les capacités
- ✓ 10 séances collectives d'une heure et demie
- ✓ 1 séance de tests pour mesurer les progrès

## DUREE :

- ✓ 12 semaines, à raison d'une séance par semaine. Environ 10 à 14 participants.

**TARIF** (assurance collective incluse)  
36 € par personne

## CONTACT :

Codep EPGV Tarn

T. 05 63 46 30 12  
(mardi et jeudi)

[codepepgv81@wanadoo.fr](mailto:codepepgv81@wanadoo.fr)

Tout sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)

ChBo/05/2014