

# L'équilibre en mouvement

Un cycle de 12 ateliers, animés par une personne qualifiée, visant à maintenir l'équilibre chez les séniors et prévenir les risques de chute.

## OBJECTIF :

Ce programme de prévention santé cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et l'autonomie chez le séniors.

Il vise également à rassurer les participants lors de leurs déplacements et diminuer l'impact psychologique de la chute. Il s'agit de reprendre confiance en soi et de ne pas craindre de marcher !

## DUREE :

Ce programme de prévention des chutes vous sollicite durant 12 semaines, en proposant 10 séances d'animation collective d'activités physiques, encadrées par 2 séances individuelles de tests labellisés. Chaque séance a une durée d'environ 1 heure.

## CONTENU DU PROGRAMME :

A travers ces séances, l'animateur aborde des situations motrices variées mettant en jeu la fonction d'équilibration dans ses différentes composantes.

L'animateur peut, en fonction des capacités des participants et des résultats obtenus aux tests, concevoir un travail sur l'approche au sol, sur la prise d'information et la gestion de l'environnement, sur le repérage dans l'espace (oreille interne) ainsi que la programmation de situations d'adaptation qui exigent perte et reprise d'équilibre.

L'animateur pourra aussi prévoir un travail de renforcement musculaire et kinesthésique et des exercices autour de la marche (cadence, fréquence, obstacle)...

Les participants pourront également bénéficier de conseils pour favoriser l'équilibre dans la vie quotidienne.

**POURQUOI PARTICIPER ?** Pour prendre soin de soi, dans une ambiance chaleureuse, et près de chez soi !

**COMMENT S'INSCRIRE ?** Les inscriptions sont effectuées :

- soit lors de la réunion d'information préalable,
- soit en contactant les animatrices pour les personnes intéressées qui ne peuvent venir à la réunion d'information.

Ces ateliers sont mis en place par les élus de la MSA en partenariat avec l'ASEPT CVL et la conférence des financeurs.

Si vous souhaitez une intervention de ce type sur votre secteur, alors contactez l'animatrice de la vie mutualisme, ou un élu MSA de votre territoire.

