

ATELIER EQUILIBRE

CIEUX

Avec le programme « **Equilibre en Bleu** », venez apprendre à mieux vous déplacer et à renforcer votre capacité musculaire et osseuse, pour préserver votre capital santé.



EN PRATIQUE

12 séances de 1h

1 séance par semaine

Inscription obligatoire au **05 55 49 85 57**

Groupe d'une dizaine de personnes

1^{ère} séance

Mardi 17 septembre
De 09h00 à 10h00
Foyer des Jeunes
Allée des loisirs
87520 CIEUX

Atelier
GRATUIT

En partenariat avec :



ASEPT du Limousin

1 Impasse Sainte Claire 87041 LIMOGES CEDEX 1 - Tél : 05 55 49 85 57

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	17 septembre	
SEANCE 2	24 septembre	Objectifs - Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	01 octobre	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	08 octobre	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	15 octobre	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	22 octobre	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	29 octobre	Thèmes Généraux Abordés - Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 8	05 novembre	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 9	12 novembre	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 10	19 novembre	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 11	10 décembre	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol
SEANCE 12	17 décembre	