

# Bienvenue à la fédération du sport santé



## Pour nous contacter ?

Gymnastique Volontaire de Rochemaure  
Michèle Tappret-Kerriel 06 75 93 65 11  
Catherine Hernoux 06 89 43 24 21

Mairie de Rochemaure :  
Clément - [ccas@rochemaure.fr](mailto:ccas@rochemaure.fr)



Comité EPGV Drôme Ardèche  
Delphine Saury-Oyarzabal  
06-87-68-16-81  
[delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr](mailto:delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr)



# Gym Équilibre

Du  
24 mars  
au  
23 juin

## Prévention de chutes



# ROCHEMAURE

Salle des Fêtes  
Cité du Barrage



# Gym Equilibre

## Prévention des chutes

avec Dominique Bauvet

animatrice sportive diplômée

Les vendredi de 14h à 15h

12 séances

Du 24 mars au 23 juin 2023

Prix 35€ dont 20 € pris en charge par le CCAS

### Coupon d'inscription

Rochemaure

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance: .....

Adresse: .....

.....

Tél.....

Email.....

Coupon à retourner avec un **chèque de 15€** à l'ordre du  
CODEP EPGV Drôme-Ardèche  
à l'adresse suivante:

Maison des bénévoles du sport, 71 rue P. Latécoère, 26000 VALENCE



### Préserver son CAPITAL EQUILIBRE

En prenant de l'âge, vous éprouvez des troubles de l'équilibre, de la mémoire, ... ?

Une activité physique et sportive peut vous aider à mieux appréhender ces difficultés et à conserver votre tonicité et votre vitalité !

#### Des séances adaptées pour :

Solliciter les mécanismes de l'équilibration (l'oreille interne, la vue, les muscles, ...) et la mémorisation  
Favoriser l'approche au sol : savoir descendre et se relever, ramasser des objets, avoir les bonnes positions, ...

Stimuler et renforcer votre degré de vigilance et de concentration

Maintenir et développer les réactions d'adaptation corporelle : réflexes d'évitement, réactions parachutes

Participer au renforcement de l'estime de soi

Concourir aux transferts des situations vécues en séances dans la vie de tous les jours

Stimuler la fonction cardio vasculaire et l'oxygénation du cerveau

#### Les activités proposées :

Jeux de mémorisation (parcours d'habileté, communication motrice)

Parcours de motricité d'équilibre

Ré-Eveil sensoriel : vue, toucher, ouïe, ...

Activités collectives d'opposition

Enchaînements dansés

Exercices de proprioception

Stimulation musculaire

Exercices d'orientation

Pratiques d'étirements