

Bienvenue à la fédération du sport santé



Pour nous contacter ?

Pôle Senior Intercommunal

6 rue Albert Seibel

07200 Aubenas

poleseniors@cdcbba.fr

06 47 32 13 64



Club EPGV Les Oliviers

nicole.gosselin@orange.fr

06 58 88 52 80



Comité EPGV Drôme Ardèche

Delphine Saury-Oyarzabal

06-87-68-16-81

delphine.saury-oyarzabal@comite-epgv.fr



Gym équilibre

REPORTÉ
du 28 MARS
au 20 JUIN

Atelier Prévention de chutes



AUBENAS

Le Palabre

6 Rue Albert Seibel



Gym Equilibre

Prévention des chutes

avec Delphine Duny

animatrice sportive diplômée

Les mardis de 9h à 10h

12 séances

Du 14 mars au 06 juin 2023

REPORTÉ du 27 MARS au 20 JUIN



Coupon d'inscription

Aubenas

TARIF

35€

Nom.....

Prénom.....

Date de naissance:

Adresse:

.....

Tél.....

Email.....

Coupon à retourner avec un chèque de 35€ 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 vieillissant, 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
autonomie.

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 le 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