

# Bienvenue à la fédération du sport santé



Pour nous contacter ?

Pôle Senior Intercommunal

6 rue Albert Seibel

07200 Aubenas

[poleseniors@cdcbba.fr](mailto:poleseniors@cdcbba.fr)

06 47 32 13 64



Club EPGV Les Oliviers

[nicole.gosselin@orange.fr](mailto: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](mailto: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