

# ATELIER EQUILIBRE

## CHANTEIX

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<sup>ère</sup> séance le

**MARDI 07 JANVIER**

**De 11h00 à 12h00**

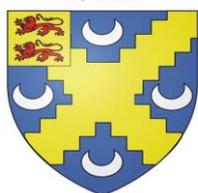
Boîte en Zinc

33 rue des écoles

19330 CHANTEIX

En partenariat avec :

*Mairie de Chanteix*  
19330



Atelier  
**GRATUIT**

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	07 JANVIER	<b>Objectifs</b>
SEANCE 2	14 JANVIER	- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	21 JANVIER	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	28 JANVIER	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	04 FEVRIER	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	11 FEVRIER	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	18 FEVRIER	<b>Thèmes Généraux Abordés</b>
SEANCE 8	25 FEVRIER	- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 9	04 MARS	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 10	11 MARS	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 11	18 MARS	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 12	25 MARS	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique