

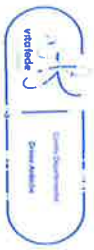
Bienvenue à la fédération du sport santé



Pour nous contacter ?

Gymnastique Volontaire de Davézieux
Joelle Reille 04 75 34 81 08

Comité EPGV Drôme Ardèche
Delphine Saury-Oyarzabal
06-87-68-16-81
delphine.saury-oyarzabal@comite-edpav.fr



ardèche



Gym Équilibre

DU
23 FÉVRIER
AU
26 MAI 2023

Prévention de chutes



DAVÉZIEUX

Salle de l'Alumnat
170 Rue Félicien Vargier

Gym Equilibre

avec Michèle Trepstler
animatrice sportive diplômée

Prévention des chutes

Les vendredi de 15h à 16h
12 séances

Du 24 février au 26 mai 2023

Coupon d'inscription

à retourner

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 pararchutes
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
Réflexes sensoriel : vue, toucher, ouïe, ...
Activités collectives d'opposition
Enchaînements dansés
Exercices de proprioception
Stimulation musculaire
Exercices d'orientation
Pratiques d'étreintes