

Equilibre en bleu

Exercices d'équilibre pour reprendre confiance en soi



Peur de chuter ou de rechuter ?

Des appréhensions pour marcher, se déplacer.

Les trottoirs deviennent une hantise...

C'est la vie quotidienne qui en pâtit, et la confiance avec.

35% des personnes de plus de 65 ans chutent au minimum une fois par an. Les coûts de ces chutes et leurs conséquences – fractures, hospitalisation, récupération – s'élèvent à 1,7 milliards d'euros. Les ateliers **Equilibre en bleu** peuvent réduire le risque des chutes de 17% et le risque de fracture de 20 à 40%. Et pour ceux qui ont déjà souffert d'une fracture, **Equilibre en bleu** facilite le retour d'hospitalisation, et diminue la récurrence des chutes grâce à des exercices spécifiques.

Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres : se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol. C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et comprendre ! En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif. Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne. Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.

Objectifs

- ▶ Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- ▶ Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- ▶ Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
- ▶ Activer les réflexes de protection en cas de chute
- ▶ Reprise de confiance en soi

Thèmes Généraux Abordés

- ▶ Souplesse : mobilisation des articulations concernées
- ▶ Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
- ▶ Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- ▶ Prévention des comportements et éléments à risque
- ▶ Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

Public Concerné

- ▶ Les personnes âgées vivant à domicile, ou exceptionnellement en institution

Modalités

- ▶ **Effectif** : 12 personnes maximum
- ▶ **Fréquence/période** : Cycles de 12 à 20 séances à raison d'une séance par semaine
- ▶ **Durée de la séance** : 60 minutes

Contact

Marie, Sansebastian, 17
07 62 77 10 36
marie.sansebastian@sielbleu.org
www.sielbleu.org

