

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Parcours de prévention Barran

### ATELIER MARCHÉ

- ❖ **Porteur** : Communauté de communes Val de Gers/CLIC de Mirande
- ❖ **Thématique** : Activités physiques/Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Réduire l'appréhension face à l'activité physique en général et à la marche en particulier.
- ❖ **Contenu de l'action** : Pratique de la marche dans différentes situations : franchissement d'obstacles tels que trottoirs ou escaliers ; marche avec contraintes extérieures telles que marcher au milieu d'une foule avec ses courses. Travail sur le renforcement musculaire et sur l'équilibre. Marche avec bâtons comme outil d'aide à l'équilibre, à la coordination et de répartition de l'effort. Animé par une enseignante en activité physique adaptée et une psychomotricienne.
- ❖ **Nombre séances**: 6
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre de participants** : 8
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Val de Gers
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Barran et communes voisines
- ❖ **Calendrier** : mai à juin
- ❖ **Mobilité** : Transport à la demande par un agent Val de Gers pour les personnes isolées et non mobiles + covoiturage.
- ❖ **Inscription** : Mme BAURES : 05.32.93.99.97/ [s.baures@cc-valdegers.fr](mailto:s.baures@cc-valdegers.fr)  
ou Mme BRIET : 05.62.67.40.68/ [clic-mirande@gers.fr](mailto:clic-mirande@gers.fr)