

## « Équilibre en Bleu à Montguilhem et Saint Mont »

- ❖ Porteur : Association Siel Bleu
- ❖ Bénéficiaires de l'action : Personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : Activités physiques adaptées/ équilibre
- ❖ Objectif principal : proposer un programme d'activité physique adaptée basé sur la prévention des chutes.
- ❖ Contenu de l'action : évaluation des capacités d'équilibre et du risque de chute, échanges sur l'aménagement du domicile, renforcement musculaire, coordination et proprioception, travail en double tâche, équilibre statique, parcours moteur, les techniques pour se relever du sol lors d'une chute et les réflexes de protection à adopter en cas de chute, souplesse globale du corps, équilibre dynamique et optimisation de la marche, tests en fin d'atelier. Animé par des titulaires d'une licence ou master en STAPS.
- ❖ Nombre d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 40
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 80
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 30
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bas Armagnac, Armagnac Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Montguilhem, Saint Mont
- ❖ Calendrier : 2025
- ❖ Inscription : M. Pierre COMMET : 06.65.81.31.22 / [pierre.commet@sielbleu.org](mailto:pierre.commet@sielbleu.org)