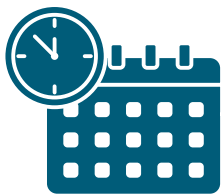


BOUGEZ PLUS, BOUGEZ MIEUX POUR PRÉSERVER VOTRE DOS



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ET
VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER VOTRE
CONDITION PHYSIQUE ?

12 SÉANCES POUR EN SAVOIR PLUS SUR
VOTRE DOS POUR MIEUX BOUGER AU
QUOTIDIEN



RÉUNION D'INFORMATION
LE 3 NOVEMBRE 2026 À 14H30



SALLE DU PRESBYTÈRE
RUE DU NORD
35800 SAINT-BRIAC-SUR-MER

GRATUIT



02 99 88 32 34
mairie@saintbriac.fr



ORGANISÉ PAR

Les + de l'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme les paramédicaux rééducateurs : pédicure-podologue, ergothérapeute et masseur-kinésithérapeute.

L'IFPEK : un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Les + de Sports Pour Tous

Accessible et socialisant, le comité départemental Sports pour Tous d'Ille et Vilaine est un réseau d'associations qui a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées, encadrées par des éducateurs sportifs spécifiquement formés.

ANIMÉ PAR

UN.E ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapeute, professionnel de santé fonde sa pratique sur les activités de la vie quotidienne. Son objectif étant de les maintenir ou de les restaurer en cas de situation de handicap qu'il soit moteur, cognitif, visuel ou auditif.

Dans les ateliers de prévention, il indique comment réaliser les activités journalières quelles que soient les limitations, comment aménager son logement, comment adapter les besoins de chacun.e pour maintenir indépendance, autonomie et engagement dans la vie sociale.

UN.E ÉDUCATEUR EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'éducatrice en activité physique adaptée conçoit et anime des activités visant l'amélioration et le maintien de la santé, Elle propose des exercices permettent de travailler renforcement musculaire, endurance, coordination motrice adaptés au public qu'elle accueille.



ATELIER₁₃ SÉANCES

Animées par un.e ergothérapeute et un.e éducateur en activité physique

Les mardis de 14h30 à 16h30

- **Séance 1 - 1h30 : 10 novembre**

Test forme Plus sport. Évaluation individuelle de la condition physique

- **Séance 2 - 2h : 17 novembre**

Renforcer et étirer son dos

- **Séance 3 - 2h : 24 novembre**

Mon dos en mouvement

- **Séance 4 - 2h : 1er décembre**

Gestes et postures du quotidien

- **Séance 5 - 1h30 : 8 décembre**

Exercices pour une pratique à domicile

- **Séance 6 - 1h30 : 5 janvier**

Évaluer son effort

- **Séance 7 - 1h30 : 12 janvier**

Renforcement musculaire + cardio

- **Séance 8 - 1h30 : 19 janvier**

Coopération. Exercices par 2 et/ou en petits groupes

- **Séance 9 - 1h30 : 26 janvier**

L'équilibre et la marche

- **Séance 10 - 1h30 : 2 février**

Entraînement cardio-respiratoire

- **Séance 11 - 1h30 : 9 février**

Relâchez mon dos

- **Séance 12 - 1h30 : 16 février**

Test forme Plus sport. Évaluation individuelle de la condition physique

- **Séance 13 - 1h30 : 16 mars**

Séance de suivi 3 à 6 mois après la fin du programme



INFOS

PRATIQUES

INSCRIPTION : Auprès de la mairie au 02 99 88 32 34 ou par mail à mairie@saintbriac.fr

LIEU : Salle du Presbytère - rue du nord à Saint-Briac-sur-Mer

Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter le 02 99 88 32 34

Pour les participants:

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une petite bouteille d'eau.