

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	03 septembre	Objectifs
SEANCE 2	10 septembre	- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	17 septembre	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	24 septembre	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	01 octobre	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	08 octobre	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	15 octobre	Thèmes Généraux Abordés
SEANCE 8	22 octobre	- Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 9	29 octobre	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 10	05 novembre	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 11	12 novembre	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 12	19 novembre	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol

Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique