



## Prévenir les chutes avec la gym équilibre

Les chutes sont l'une des principales causes d'accidents domestiques en France et un tiers des victimes sont des seniors. La Gym équilibre aide à prévenir les chutes et renforce l'autonomie.

Pour que l'équilibre ne devienne pas un souci, la Ville propose des ateliers de gym équilibre.

Evelyne, qui suit déjà des cours de Tai-chi, a entendu parler d'atelier équilibre l'année dernière. Aussi, quand elle a reçu l'email du CCAS l'informant de l'atelier Gym Seniors, elle n'a pas hésité : *« les exercices sont variés, on apprend comment éviter les chutes, comment se relever si on tombe, on a davantage confiance en soi. J'ai le vertige et j'espère que ces séances vont m'aider à ne plus avoir peur »*, confie-t-elle.

Jérôme et Valentin, les deux éducateurs, alternent parcours d'équilibre, jeux, étirements pour prévenir l'arthrose et le mal de dos et programmes adaptés pour un développement ou un maintien musculaire. Le but : lutter contre les effets du vieillissement, retrouver confiance en son corps et maîtriser les techniques pour se relever après une chute. « *Nous les aidons à sécuriser les gestes simples du quotidien, et le fait d'assimiler certaines techniques entretient aussi la mémoire* » , confie Jérôme.

Mise à jour

07/06/2019

Infos pratiques

## **Gym équilibre**

tous les jeudis de 15h30 à 16h30 au gymnase Broustal.

Inscriptions : Service Sports, 01 30 69 18 89.

[PDF](#)



- [Facebook share](#)
- [Twitter](#)