

DETAIL DU PROGRAMME

Atelier
GRATUIT

SEANCES	DATES	OBJECTIFS / THEMES
SEANCE 1	13 JANVIER	
SEANCE 2	20 JANVIER	Objectifs - Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
SEANCE 3	27 JANVIER	- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
SEANCE 4	03 FEVRIER	- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
SEANCE 5	10 FEVRIER	- Activer les réflexes de protection en cas de chute
SEANCE 6	17 FEVRIER	- Reprise de confiance en soi
SEANCE 7	24 FEVRIER	Thèmes Généraux Abordés - Souplesse : mobilisation des articulations concernées
SEANCE 8	03 MARS	- Résistance : exercer la capacité musculaire à se relever du sol dans la meilleure position
SEANCE 9	10 MARS	- Lecture du terrain : savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
SEANCE 10	17 MARS	- Prévention des comportements et éléments à risque
SEANCE 11	24 MARS	- Aisance au sol : améliorer le déplacement au sol
SEANCE 12	31 MARS	

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