



Landéan

Des ateliers pour apprendre à ne pas tomber



Marie-Annick Ripoche, Géraldine Daniel, Isabelle Gontier, Jean Delaunay et Thérèse Lebrun ont présenté le déroulement des ateliers du programme Pied.

Mardi matin, Thérèse Lebrun, directrice du Clic de Haute-Bretagne, Géraldine Daniel de la Fédération française de sports pour tous, et Isabelle Gontier, animatrice des ateliers équilibre, ont présenté le Programme Pied (Programme intégré d'équilibre dynamique).

« **L'objectif est la prévention des chutes. Apprendre les bons gestes donne de la confiance en soi et permet de gagner en autonomie** », annonce Géraldine Daniel aux personnes venues se renseigner sur ces ateliers qui sont adaptables aux participants.

« **Pour organiser une session, il faut huit à dix personnes inscrites. La première séance est une découverte, sans engagement. Douze**

séances composent le programme complet. Inscriptions se fait après la première. Et le coût est de 20 € », détaille Géraldine Daniel. Les séances se déroulent une fois par semaine pendant douze semaines. La première est fixée au 8 janvier, de 14 h à 15 h 30, à la salle des Lutins.

Il est conseillé d'adopter une tenue confortable. Un pantalon souple, un tee-shirt, des chaussettes et chaussures fermées, sont à prévoir avec une petite bouteille d'eau. Un certificat médical est aussi à demander au médecin traitant.

Contact : tél. 06 21 49 85 87. Les séances se dérouleront du 8 janvier au 2 avril.