

**EIX**

Du sport pour les seniors

La fédération française du Sport pour tous propose à Eix des séances de sport adapté pour les personnes âgées à travers le programme intégré d'équilibre dynamique.

Une réunion d'information vient d'avoir lieu à propos du Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED), programme mis en place par la fédération Française Sports pour Tous. L'objectif est de pouvoir lutter contre la perte d'autonomie des seniors grâce à des séances d'activité physique adaptée, basée sur la prévention des chutes.

Lors de cette réunion, des tests ont été passés, afin d'avoir une idée de la condition physique des participants.

3 mois, c'est la durée du programme, à raison d'1h30 par semaine



Les séances débutent jeudi 28 février.

Les trois mois d'activités se dérouleront de la façon suivante : une séance par semaine d'1h30 d'atelier de prévention sur différentes thématiques, comme la question des chaussures adaptées à la marche.

Des places disponibles

Arthur Regnier, coordinateur territorial pour la fédération française de sports pour tous a animé cette réunion, accompagné par Alexandra Thomas, animatrice sportive pour Sports pour tous. Il reste encore de la

place, les inscriptions sont ouvertes.

Pourquoi ce programme sur Eix ? Il y a quelque temps, le programme Clémentine avait déjà été expérimenté sur le village. Celui-ci était porté par le comité régional olympique et sportif et avait permis à une demi-douzaine de personnes de pratiquer une activité physique adaptée. C'est la raison pour laquelle Sports pour tous a opté pour Eix, et aussi pour optimiser l'offre des activités proposées dans les milieux ruraux.