



Garder l'équilibre, ça s'apprend ! Verdun : le programme PIED pour apprendre à garder l'équilibre

VerdunVerdun

Une rencontre traitant des problèmes d'équilibre a été mise sur pied pour la première fois par le centre social et culturel d'Anthouard-Pré-l'Évêque, en partenariat avec la fédération française de Sports pour tous.

Une trentaine de personnes, toutes concernées, ont effectué des exercices, coachés par Yolaine et Arthur, qui expliquent:

« En France on estime le nombre de chutes annuelles à 2,5 millions. Une personne de plus de 65 ans sur 3 est concernée ! La reprise d'une activité physique adaptée et régulière, avec le programme PIED (programme intégré d'équilibre dynamique), vise à améliorer la condition physique globale. Il s'adresse aux personnes autonomes à domicile, soucieuses de leur santé, de leur équilibre et préoccupées par les chutes. »

Au fil des exercices, chacun a pris conscience de ce qu'il pouvait faire

ou non.

Les intervenants conseillent de pratiquer une activité à raison d'une heure trente, une à deux fois par semaine durant trois mois.

Nicole, Françoise et les autres se sont dites sensibilisées et intéressées par le programme qui devrait débiter prochainement en fonction du nombre d'inscrits.