



LONS-LE-SAUNIER

C'est le PIED à la Gym entretien adultes



Un groupe en atelier prévention des chutes.

Photo Progrès/Guy POMMIER

L'association gymnastique entretien adultes et retraités actifs (GEA) a ouvert cette rentrée une section PIED, programme intégré d'équilibre dynamique, basé sur la prévention des chutes et maintien de l'équilibre.

Conseils de prévention

Ces séances sont dispensées par une animatrice diplômée, expérimentée, formée spécifiquement au programme de la fédération française sports pour tous. Ainsi, 25 personnes bénéficient durant 12 semaines d'une heure d'activité physique adaptée, suivie de 30 minutes d'échanges et de conseils de prévention : améliorer ses aménagements à domicile, son sommeil etc. Elles sont réparties en plusieurs groupes, dont l'un est destiné aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Une fiche d'exer-

cices expliqués en cours est remise à chaque participant pour travailler à la maison. Quatre tests de la condition physique sont effectués, la première et la dernière semaine, afin de connaître son état de forme et analyser les résultats obtenus.

Orienter vers une activité physique

À la fin des trois mois de programme, une orientation vers une activité physique sera proposée, si nécessaire. L'atelier se déroule dans une salle du centre social, à Lons-le-Saunier. C'est dans une ambiance chaleureuse, avec une adaptation tout au long du programme, que Marie Paule l'animatrice conduit les séances.

Contact : Liliane Deléo au 06.81.70.19.37 ou Marie-Ange Perin au 06.07.68.69.87.

