



# Conférence du 12 octobre 2021

## Atelier « Prévention des chutes » avec SIEL BLEU

### De 14h30 à 16h30

### Hôtel Président Mercure, 11 rue Général Mangin 38100 Grenoble

*Peur de chuter ou de rechuter ?*

*Des appréhensions pour marcher, se déplacer.*

*Les trottoirs deviennent une hantise...*

*C'est la vie quotidienne qui en pâtit, et la confiance avec.*

*Prévenir une chute, c'est apprendre à en reconnaître les paramètres :  
se déplacer mieux, s'asseoir et se lever en confiance, apprivoiser le sol.*

*C'est aussi agir pour modifier ses défauts : s'exercer, se concentrer et se comprendre !*

*En somme, il faut apprendre à adopter un comportement préventif.*

*Tous les aspects de l'équilibre sont abordés. L'objectif est de donner suffisamment d'outils et de confiance à chaque personne.*

*Si une chute devait malgré tout survenir, les ateliers auront enseigné au bénéficiaire les bons réflexes à adopter pour en diminuer les conséquences.*

#### LES OBJECTIFS DE LA CONFERENCE

- Stimuler les facteurs moteurs de l'équilibre
- Optimisation de la marche : hauteur du pas, longueur du pas, précision du pas
- Activer les chaînes musculaires permettant de se relever du sol
- Activer les réflexes de protection en cas de chute
- Reprise de confiance en soi

Nous étions 19 participants sur 21 inscrits. Après ¾ heures de cours théoriques en diaporama présenté par un représentant de SIEL BLEU où beaucoup de questions de nos participants ont été posées. Ensuite nous avons entamé des exercices pratiques de détente de nos muscles debout en cercle, après par binôme nous marchons l'un derrière l'autre, chaque pilote à tour de rôle pour guider celui devant avec les yeux fermés, exercices de marche pour tous ¼ heure. Vint ensuite la pratique sur l'exercice « se baisser ou se relever en toute sécurité », avec les conseils avisés de SIEL BLEU.... Nos participants, je pense, sont satisfaits de cette rencontre instructive et ludique, Une collation a été servie à l'issue de ce rendez-vous.

