



vous accompagner

Pour tout renseignement  
complémentaire, s'adresser à :

**ASEPT**  
Association Santé Education  
et Prévention sur les Territoires  
Contact : 05 55 49 85 02  
[www.asept-limousin.fr](http://www.asept-limousin.fr)

# Equilibre en bleu



conception service communication MSA du Limousin - photos CCMSA mai 2016





## Pourquoi participer au programme EQUILIBRE EN BLEU ?

- Pour travailler **l'équilibre** et le **renforcement musculaire**
- Pour activer **les réflexes** en cas de chutes
- Pour optimiser **la marche**
- Pour activer **les chaînes musculaires** permettant de se relever du sol
- Pour reprendre **confiance en soi**

## Avec le Programme EQUILIBRE EN BLEU

Je suis mieux dans mon corps  
Je préserve mon capital santé  
Je fais de l'exercice  
Je rencontre des gens

## Comment se déroule le programme ?

Le programme se déroule en 20 séances d'une heure par semaine, dont 2 séances d'évaluation, soit :

- 1 séance d'évaluation avant le cycle
- 18 séances d'activité physique adaptée
- 1 séance d'évaluation à la fin du cycle

**Les ateliers sont animés par des professionnels de l'activité physique adaptée de l'Association SIEL BLEU.**