



► PARCOURS PRÉVENTION

« Equilibre & prévention des chutes »

Rendez-vous à partir du 10/09 à 14h30 – à Champhol, salle des Champs Brizards
Participez aux 14 séances de notre parcours de prévention pour :

- Améliorer votre équilibre, réduire le risque de chutes et préserver votre autonomie.

Ces séances collectives sont animées par une éducatrice sportive certifiée EPGV.

PROGRAMME



14 séances « Equilibre et prévention des chutes »

A partir du jeudi 10/09/2026 de 14h30 à 15h30

► Séance 1 : séance découverte

Jeudi 10/09/2026, 14h30-15h30

Venez découvrir les exercices pratiques, l'éducatrice sportive et la convivialité du groupe !

► Séance 2 : tests individuels

Jeudi 17/09/2026, 14h30-15h30

Pour une expérience adaptée à vos besoins, les tests individuels favorisent un accompagnement personnalisé tout au long du parcours.

► Séances 3 à 12 : séances collectives

Pratiquez de façon hebdomadaire les exercices proposés afin de progresser.

► Séance 13 : tests individuels

Jeudi 17/12/2026, 14h30-15h30

Pour faire le point sur vos progrès, un bilan avant / après.

► Séance 14 : séance bilan

Jeudi 07/01/2027, 14h30-15h30

Séance conviviale afin de réunir l'ensemble du groupe et d'évaluer la satisfaction des participants.

Animées par une éducatrice sportive de l'EPGV 28.

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle des Champs Brizards, rue de la Cité à Champhol.

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances et temps d'évaluation.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 02/09/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur <https://app.evalandgo.com/f/282103/4q4fmJpySiY4GeYVtxhXDR>

Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.



Flasher
le QRCode



Rendez-vous le jeudi 10 septembre 2026, à 14h30.