

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## « Prévention des chutes à travers les arts martiaux »

- ❖ **Porteur** : Comité Départemental Judo Jujitsu du Gers
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : diminuer le risque de chute chez les séniors.
- ❖ **Contenu de l'action** : exercices adaptés aux séniors, issus des arts martiaux (judo, taïso, self défense...) sur l'équilibre : renforcement musculaire, souplesse, coordination, proprioception, et travail en double tâche ;  
Travail sur le passage au sol, la mobilité au sol, outils et astuces pour se relever.  
Bilan au début et à la fin de l'atelier.  
Sensibilisation aux problématiques associées à la prévention des chutes telles que les dangers à domicile, les bienfaits de l'activité physique.  
Animé par des professeurs de judo certifiés.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 9
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 15
- ❖ **Durée séance** : entre 1h et 1h30
- ❖ **Nombre total de séances** : 135
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : entre 10 et 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 135
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Gascogne Toulousaine, Bas Armagnac.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (X2), Seissan, Lectoure, Pujaudran, L'Isle-Jourdain, Nogaro.
- ❖ **Calendrier** : de mars à novembre 2024
- ❖ **Mobilité** : co-voiturage
- ❖ **Inscription** : M. ROUSTIT Pascal : 06.10.07.53.31 ou [pascalroustit@free.fr](mailto:pascalroustit@free.fr)