

avec le soutien financier ou logistique des partenaires cités ci-dessus



De la marche à la danse



12 ateliers pour prévenir les chutes

Faire de la chute l'occasion d'un nouvel élan
avec l'appui de la musique et de la danse

Aux Ateliers du Cami Salié à PAU d'octobre 2026 à février 2027



Réunion d'information : 31 Août 2026 à 14h
Ateliers du Cami Salié 21 rue des Palombes 64000 Pau



Session 2026-2027



À qui s'adresse ce cycle de 12 ateliers ?

- Aux personnes vivant à leur domicile ou en foyer logement ayant peur de tomber, réduisant leur marche et les sorties de leur domicile en raison de leurs appréhensions.
- Si ils le souhaitent les participants pourront inviter une personne qui les entoure au quotidien à une séance.

Que propose ce cycle ?

12 séances qui sont animées par une psychomotricienne et une professeure de danse, entourées par deux accompagnatrices soutenant la participation de chacun.

Un bilan d'équilibre à domicile sera effectué en début et en fin de cycle (en présence d'un aidant familial ou professionnel si nécessaire pour :

- évaluer les aptitudes psychomotrices
- identifier les risques de chutes au domicile
- recueillir les attentes de chaque participant et des aidants familiaux ou professionnels

Les résultats de cette évaluation seront remis aux participants.

Ce cycle propose des exercices associant la psychomotricité et la danse contemporaine.

Le but étant de retrouver confiance et assurance dans ses déplacements par la joie du mouvement au sein du groupe.

Les ateliers vous proposent un temps pour :

1 Ressentir le rôle de la respiration et réduire la peur de tomber

2 Entretenir la souplesse des articulations et conserver la fluidité des gestes

3 Trouver les appuis du rythme, stabiliser la marche et vivre le plaisir de danser

4 Ouvrir son regard pour adapter ses déplacements dans l'environnement

5 Se relever du sol par l'appui de la terre et retrouver l'élan et la confiance en soi

6 Marcher en sécurité au dehors de chez soi

7 Continuer les exercices chez soi grâce au livret remis aux participants à la fin du cycle

Quelles sont les conditions d'inscription et quel engagement vous est demandé ? Qui contacter ?

➔ **Guillaume Bastanes**

g.bastanes@agglo-pau.fr

06 29 41 78 32

Service Santé Publique de la ville de Pau, en continuité avec les travailleurs sociaux du Pôle Social Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées

➔ **Ateliers du Cami Salié**

ateliersducamisalie@orange.fr

07 82 59 35 05

L'inscription sera confirmée par un engagement de la part des participants qui devront **s'investir pendant toute la durée du stage.**

Une adhésion de 18€ à l'association « Les Ateliers du Cami Salié » est demandée pour la totalité des 12 séances.

Un certificat médical est demandé à l'inscription. **Les inscriptions sont limitées à 12 personnes.**



Réunion d'information le lundi 31 Août 2026 de 14h30 à 16h

aux Ateliers du Cami Salié 21 rue des Palombes 64000 Pau 64000 PAU

Lieu des ateliers:

aux Ateliers du Cami Salié au 21 rue des Palombes 64000 Pau

Dates et horaires:

RDV premiers bilans d'équilibre à domicile en septembre 2026

12 Séances de pratique corporelle les mercredis de 10h à 11h30

- 07 octobre, 14 octobre, (2026)
- 4 novembre, 18 novembre, 25 novembre, (2026)
- 2 décembre, 9 décembre, 16 décembre (2026)
- 06 janvier, 13 janvier, 20 janvier, 27 janvier (2027)

RDV deuxièmes bilans d'équilibre à domicile courant février 2027

- 03 mars 2027 bilan après le stage, en présence de financeurs

Comment s'y rendre ?

En bus, Ligne Fébus Arrêt « Buros Hameau »

Possibilité de navette : Arnaud Lacourtiade 06 37 45 49 01