

# L'ÉQUILIBRE, C'EST LE PIED !



VOUS AVEZ PLUS DE 60 ANS ET  
VOUS SOUHAITEZ GARDER L'ÉQUILIBRE POUR  
FAVORISER UNE AUTONOMIE DURABLE ?

12 SÉANCES POUR AMÉLIORER VOTRE  
CONDITION PHYSIQUE ET RENFORCER  
VOTRE STABILITÉ



RÉUNION D'INFORMATION  
LE 16 DÉCEMBRE À 14H



MAISON DE QUARTIER BELLANGERAIS  
5 RUE DU MORBIHAN  
35700 RENNES

**GRATUIT**



[contact@labellangerais.org](mailto:contact@labellangerais.org)  
02 99 27 21 10



POUR Bien  
VieilliR  
BREtAgne



# ORGANISÉ PAR

## L'IFPEK

Depuis plus de 20 ans, l'IFPEK forme les paramédicaux rééducateurs : pédicure-podologue, ergothérapeute et masseur-kinésithérapeute. L'IFPEK : un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

## Sports Pour Tous

Accessible et socialisant, le comité départemental Sports pour Tous d'Ille et Vilaine est un réseau d'associations qui a pour ambition de mettre à la disposition de tous une offre d'activités physiques adaptées et variées, encadrées par des éducateurs sportifs spécifiquement formés.

# ANIMÉ PAR

## UN.E PÉDICURE-PODOLOGUE

Le pédicure-podologue observe les pieds et l'ensemble de la posture debout, grâce à l'analyse technique de la marche, l'analyse posturale, la prise d'empreinte, l'imagerie numérique et l'analyse du chaussant. Il dresse un diagnostic afin d'identifier si des affections et/ou troubles statiques et dynamiques sont présents et peuvent être à l'origine d'une douleur.

Il soigne cors, durillons, ongle incarné et fabrique des appareillages.

Dans les ateliers de prévention, il vous indiquera comment prendre soin de vos pieds, analysera vos chaussures en fonction de votre activité et vous proposera des exercices pour maintenir votre équilibre.

## UN.E ÉDUCATEUR EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'éducatrice en activité physique adaptée conçoit et anime des activités visant l'amélioration et le maintien de la santé. Elle propose des exercices permettant de travailler le renforcement musculaire, l'endurance, la coordination motrice adaptés au public qu'elle accueille.

# ÉCHANGES

## INFORMATIONS

Mardi 16 décembre 2025 à  
14h

# ATELIER<sub>12 SÉANCES</sub>

Animées par un.e pédicure-podologue et un.e éducateur  
en activité physique

Les mardis de 13h45 à 15h45 ou vendredis de 14h à 16h

- **Séance 1 (1h30) - mardi 13 janvier 2026**

Évaluation (tests)

- **Séance 2 (2h) - vendredi 16 janvier 2026**

Trouvez chaussure à votre PIED !

- **Séance 3 (1h30) - mardi 20 janvier 2026**

Promouvoir le mouvement, faites un PIED de nez aux chutes !

- **Séance 4 (2h) - vendredi 23 janvier 2026**

Des pieds à la tête !

- **Séance 5 (1h30) - mardi 27 janvier 2026**

Dans votre chambre, levez-vous du bon PIED !

Les risques de chutes dans les escaliers

- **Séance 7 (1h30) - mardi 3 février 2026**

Dans votre cuisine, ne mettez pas les PIEDs dans le plat !

- **Séance 6 (2h) - vendredi 6 février 2026**

Des PIEDs et des mains pour rester en forme !

- **Séance 8 (1h30) - mardi 10 février 2026**

Restez sur vos 2 PIEDs avec vos médicaments !

- **Séance 9 (1h30) - mardi 3 mars 2026**

Dans votre salle de bains, ayez le PIED marin !

À l'extérieur, allez-y de PIED ferme !

- **Séance 10 (1h30) - mardi 10 mars 2026**

Gardez vos os en bonne santé !

- **Séance 11 (1h30) - mardi 17 mars 2026**

Dans votre salon, gardez les PIEDs sur terre !

- **Séance 12 (1h30) - mardi 24 mars 2026**

Évaluation (tests)



# INFOS

## PRATIQUES

**INSCRIPTION** : auprès de la maison de quartier de La Bellangerais au [contact@labellangerais.org](mailto:contact@labellangerais.org) ou 02 99 27 21 10

**LIEU** : Maison de Quartier Bellangerais - 5 rue du Morbihan- 35700 Rennes

**Pour tout renseignement ou en cas d'empêchement merci de contacter le 02 99 27 21 10**

**Pour les participants:**

- Prévoir une tenue confortable (pantalon souple, tee-shirt, gilet, chaussettes et chaussures fermées).
- Apporter une petite bouteille d'eau.

: