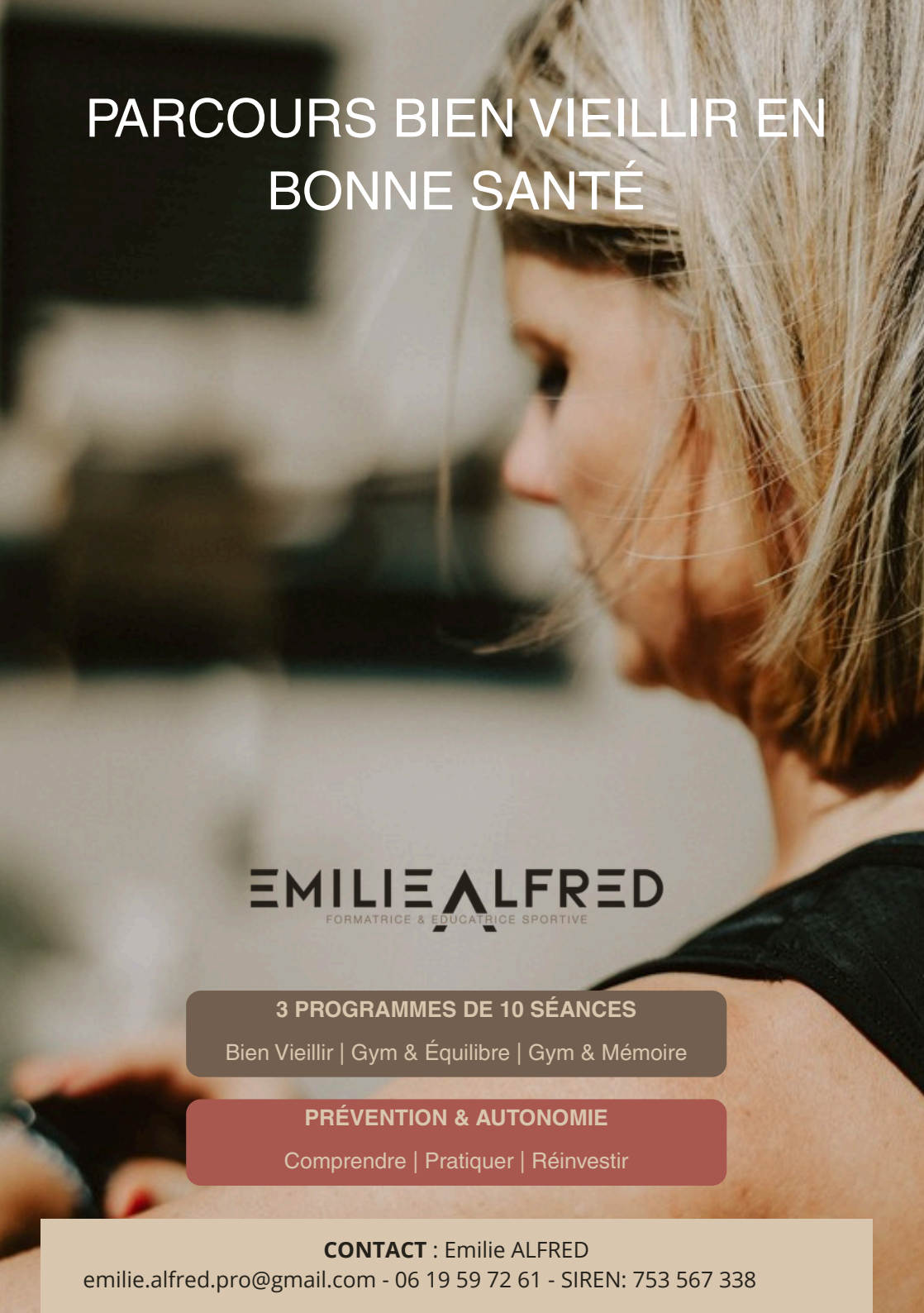
PARCOURS BIEN VIEILLIR EN BONNE SANTÉ



EMILIE ALFRED
FORMATRICE & ÉDUCATRICE SPORTIVE

3 PROGRAMMES DE 10 SÉANCES

Bien Vieillir | Gym & Équilibre | Gym & Mémoire

PRÉVENTION & AUTONOMIE

Comprendre | Pratiquer | Réinvestir

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com - 06 19 59 72 61 - SIREN: 753 567 338

UNE DOUBLE EXPERTISE AU SERVICE DE LA PRÉVENTION ET DE L'AUTONOMIE

Formatrice et éducatrice sportive depuis plus de 20 ans, j'accompagne des publics variés avec une **approche globale** de la santé, du bien-être et de l'activité physique.

Ma double expertise me permet de concevoir et animer des programmes d'activités physiques **structurés**, **concrets** et directement **applicables**, pensés pour produire des effets durables.

Ma promesse est simple : favoriser l'autonomie, le bien-être physique, la santé mentale et le lien social.

20 ANS
d'expérience

5 200 H
de formation dispensées

800
personnes formées

3 PROGRAMMES — Bien Vieillir | Gym & Équilibre | Gym & Mémoire

Des séances progressives pour entretenir les capacités physiques et cognitives et développer des habitudes utiles au quotidien.

UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE — Comprendre | Pratiquer | Réinvestir

Chaque séance associe des exercices adaptés et des conseils concrets à appliquer dans la vie quotidienne.

www.emiliealfred.fr

PARCOURS BIEN VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

3 programmes complémentaires pour préserver ses capacités et son autonomie au quotidien.



Le parcours Bien Vieillir en Bonne Santé associe activité physique adaptée et stimulation cognitive pour accompagner les personnes de 60 ans et plus dans la préservation de leur autonomie.

Il propose trois programmes indépendants de 10 séances collectives, associant exercices adaptés et habitudes concrètes à réinvestir au quotidien.

1- Programme Bien Vieillir
Entretien de la condition physique générale : force, endurance, mobilité et équilibre.

2- Programme Gym & Équilibre
Prévention des chutes : stabilité, coordination et sécurité dans les déplacements.

3- Programme Gym & Mémoire
Stimulation des fonctions cognitives par le mouvement et apprentissage de stratégies de mémorisation.

OBJECTIFS DU PARCOURS

- Préserver les capacités physiques et cognitives.
- Favoriser l'autonomie et la confiance au quotidien.
- Prévenir les chutes et la perte d'autonomie.
- Renforcer le lien social.

La conception, la coordination, l'animation et l'évaluation des programmes sont assurées par Émilie ALFRED. Le parcours prévoit également des supports de communication et le matériel pédagogique nécessaire.

FINANCEMENT :
Dispositifs de soutien à la prévention de la perte d'autonomie.

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com - 06 19 59 72 61
www.emiliealfred.fr

3 PROGRAMMES
DE 10 SÉANCES D'1 H

GROUPES DE
8 À 12 PARTICIPANTS

UN PROJET POUR LE TERRITOIRE

Programme structuré et clé en main

Résultats évalués

Mobilisation possible de financements publics

Renforcement de la prévention locale

PROGRAMME
BIEN VIEILLIR

Programme d'activité physique adaptée pour le maintien de l'autonomie des 60 ans et plus.



Le programme Bien Vieillir propose 10 séances collectives d'1 heure pour entretenir ses capacités physiques, gagner en aisance dans ses mouvements et rester actif au quotidien.

4 axes pour entretenir sa condition physique :

- **Renforcement musculaire** : préserver sa force et sa tonicité.
- **Endurance** : être moins essoufflé au quotidien.
- **Mobilité** : entretenir sa souplesse et ses amplitudes articulaires.
- **Équilibre** : maintenir sa stabilité dans les mouvements.

Des bénéfices concrets au quotidien
Marcher plus longtemps, pratiquer ses loisirs avec moins de fatigue, conserver de l'aisance dans ses mouvements et rester physiquement actif.

10 séances, 10 habitudes à adopter
À chaque séance, une nouvelle habitude simple est proposée pour prolonger les bénéfices des exercices à la maison et intégrer progressivement davantage de mouvement dans son quotidien.

Un accompagnement progressif et adapté
Des exercices ajustés aux capacités de chacun, dans un cadre sécurisant et convivial, avec une évaluation initiale et un bilan final.

10 SÉANCES • 10 HABITUDES POUR SON QUOTIDIEN

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61

GROUPES DE
8 À 12 PARTICIPANTS

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

Entretenir sa condition physique

Améliorer son endurance et sa mobilité

Conserver force et tonicité

Rester actif dans ses loisirs

Adopter de bonnes habitudes au quotidien

MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE FOURNI

PROGRAMME
GYM & ÉQUILIBRE

Programme d'activité physique adaptée pour la prévention des chutes et le maintien de l'autonomie des 60 ans et plus.



MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE FOURNI

Le programme Gym & Équilibre propose 10 séances collectives d'1 heure pour améliorer sa stabilité, sécuriser ses déplacements et retrouver confiance dans ses mouvements.

4 axes de travail complémentaires :

- **Équilibre** : améliorer sa stabilité à l'arrêt et en mouvement.
- **Coordination** : mieux contrôler ses gestes et ses déplacements.
- **Réactions d'équilibre** : apprendre à réagir face aux déséquilibres.
- **Renforcement ciblé** : renforcer les jambes et les appuis pour prévenir les chutes.

Des applications concrètes au quotidien
Se lever et s'asseoir, changer de direction, franchir un obstacle, se déplacer sur un sol irrégulier ou retrouver confiance dans ses déplacements.

10 séances, 10 habitudes à adopter
À chaque séance, une habitude simple est proposée pour entretenir son équilibre, sécuriser ses déplacements et gagner progressivement en confiance.

Un accompagnement progressif et adapté
Des exercices ajustés aux capacités de chacun, dans un cadre sécurisant et convivial, avec une évaluation initiale et un bilan final.

10 SÉANCES • 10 HABITUDES POUR SON QUOTIDIEN

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61

10 SÉANCES COLLECTIVES D'1 H

GROUPES DE
8 À 12 PARTICIPANTS

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

Améliorer sa stabilité et ses appuis

Réagir face aux déséquilibres

Sécuriser ses déplacements

Retrouver confiance dans ses mouvements

Réduire les risques de chute

PROGRAMME
GYM & MÉMOIRE

Programme de stimulation cognitive par le mouvement pour entretenir les fonctions cognitives des 60 ans et plus.

Le programme Gym & Mémoire propose 10 séances collectives d'1 heure associant mouvements, exercices cognitifs et stratégies de mémorisation pour entretenir ses capacités au quotidien.

4 axes de travail complémentaires :

- **Mémoire** : stimuler la mémorisation et le rappel d'informations.
- **Attention** : développer sa concentration et sa capacité à gérer plusieurs informations.
- **Coordination** : associer mouvements et exercices cognitifs.
- **Stratégies de mémorisation** : découvrir des techniques simples pour mieux retenir et retrouver les informations.

Des applications concrètes au quotidien
Retenir une liste de courses, mémoriser un rendez-vous, retrouver une information ou réaliser deux actions simultanément avec davantage d'aisance.

10 séances, 10 habitudes à adopter
À chaque séance, une stratégie ou une habitude simple est proposée pour stimuler sa mémoire et son attention dans les situations de la vie quotidienne.

Un accompagnement progressif et adapté
Des exercices variés, ludiques et adaptés aux capacités de chacun, dans un cadre convivial, avec une évaluation initiale et un bilan final.

10 SÉANCES • 10 HABITUDES POUR SON QUOTIDIEN

CONTACT : Emilie ALFRED
emilie.alfred.pro@gmail.com
06 19 59 72 61



10 SÉANCES
COLLECTIVES D'1 H

GROUPES DE
8 À 12 PARTICIPANTS

BÉNÉFICES POUR LES PARTICIPANTS

Stimuler sa mémoire et son attention

Améliorer sa concentration

Apprendre à mieux mémoriser

Gérer plusieurs informations simultanément

Gagner en confiance au quotidien