

VOUS SOUHAITEZ RESTER AUTONOME,
EN SÉCURITÉ ET EN CONFIANCE ?

SAVOIR TOMBER POUR MIEUX SE RELEVER

DÈS
SEPTEMBRE
2026



Prévenir les chutes passe notamment par le travail de l'équilibre,
de la mobilité et du renforcement musculaire.

Mais lorsque la chute survient malgré tout,
savoir comment réagir peut faire toute la différence !

Inspiré des techniques de chute du judo et adapté
aux capacités de chacun, cet atelier vous apprend à :

- ✓ protéger votre corps et limiter les blessures
- ✓ amortir l'impact de la chute
- ✓ vous relever du sol en sécurité
- ✓ gagner en confiance au quotidien



Plus qu'éviter la chute,
apprenez à réagir et à vous relever
en toute sécurité !

CE QUE CET ATELIER VOUS APPORTE



PROTÉGER VOTRE CORPS

Apprendre à mieux
amortir et répartir
l'impact



SE RELEVER EN SÉCURITÉ

Des techniques
simples et efficaces
pour vous relever
en toute confiance



GAGNER EN CONFIANCE

Moins de peur,
plus d'aisance dans
vos déplacements
au quotidien



PRÉSERVER VOTRE AUTONOMIE

Rester actif(ve)
et indépendant(e)
plus longtemps



PARTAGER DANS UNE AMBIANCE BENIVEILLANTE

Progression douce
et adaptée à chacun

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse
aux adultes
de 55 ans et plus,
débutants ou non.



TOUS LES SAMEDIS
11H00 - 12H00



GYMNASÉ INTERCOMMUNAL
DE VILLERSEXEL

Rue de l'Armée de l'Est
70110 VILLERSEXEL

ENEZ TESTER !



2 SÉANCES DÉCOUVERTE
OFFERTES*

Venez essayer
sans engagement ! →

- ✓ Exercices adaptés à chacun
- ✓ Petits groupes, suivi personnalisé
- ✓ Progression douce et sécurisée
- ✓ Accessible à tous,
pas nécessaire d'être sportif !

*On avance ensemble,
à votre rythme !*

*Parce que savoir tomber,
c'est aussi savoir se relever !*



FABRICE CAVALERI
ÉDUCATEUR SPORTIF
SPORT SANTÉ · JUDO · APT
06 60 73 99 96



RENSEIGNEMENTS
AUPRÈS DE VOTRE
PROFESSEUR

Activité proposée au Judo Villersexel