

# Modules à l'unité

## Module 20 : gestion de la respiration pendant l'activité physique

Atelier visant à acquérir les notions de base pour une respiration adéquate pendant un effort ou la pratique d'un exercice physique.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement, exercices respiratoires au repos, exercices de renforcement musculaire, exercices d'endurance.

## Module 21 : éviter la chute : astuces quotidiennes

Atelier visant à comprendre les facteurs de survenue d'une chute et mettre en place des solutions pour l'éviter au quotidien.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Brainstorming et présentation des situations à risque pour chaque participant, réflexion collective et solutions individualisées.

## Module 22 : comment se relever en cas de chute ?

Atelier visant à pratiquer les techniques pour se relever efficacement et en sécurité.

**Durée : 45 min**

### Contenu :

Echauffement, passage au sol et pratique pour se relever seul du sol.