

## Seniors : agir contre le mal de dos ! 10 ateliers gratuits



Seniors : agir contre le mal de dos ! 10 ateliers gratuits

**La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec la CARSAT, vous invite à un cycle de 10 ateliers sur la prévention du mal de dos, animé par un enseignant en activité physique adaptée.**

Partenaires : la CARSAT Midi-Pyrénées, la CNRACL, la CPAM, l'Agirc-Arrco, l'ARS Occitanie, le CCAS de Fleurance, le CIAS Grand Auch Cœur de Gascogne

80 % des Français auront un mal de dos dans leur vie et 10 % d'entre eux vont développer des douleurs chroniques. Pour autant, ce n'est pas une fatalité : des programmes d'activités physiques adaptées peuvent permettre de « désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles, tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

### Au programme

#### 1 - Anatomie du dos

Lors de cet atelier, les participants évalueront leur condition physique générale. L'anatomie du dos sera présentée. Chacun exposera ses douleurs et l'animateur expliquera les apports d'une activité physique régulière et adaptée, la différence entre les expressions de la douleur (étirements, douleurs pathologiques).

#### 2 – Se relever du sol en protégeant son dos

Il est important d'apprendre à se mettre au sol puis de se relever. Les participants pourront s'y exercer en travaillant en sécurité sur un tapis.

#### 3 – Force musculaire

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. Quels sont les exercices adaptés ? Comment les réaliser ? Au programme : travail sur la respiration, le positionnement, la technique.

#### 4 - Préserver son dos

Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos. Quelle progressivité dans l'activité ? Comment planifier son activité pour ne pas se décourager et préserver sa santé à long terme ?

#### 5 – Les étirements

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser : au réveil ? Après une séance de jardinage ?

#### 6 - Correction de la posture

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Au programme : découverte de différents exercices et correction de la posture ; initiation à la relaxation.

#### 7 - Découverte de la gym douce

Lors de cet atelier, les participants découvriront les fondamentaux de la respiration (thoracique et abdominale) ; l'objectif : respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

#### 8 - Coordination posture et respiration

Avoir une bonne posture, cela s'apprend ! L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration afin d'avoir les bons gestes au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.).

#### 9 - Séance complète de gym douce

<https://lejournaldugers.fr/index.php/article/63865-seniors-agir-contre-le-mal-de-dos-10-ateliers-gratuits>

La mise en place d'une activité physique est essentielle au renforcement musculaire. L'animateur permettra aux participants de découvrir la gym douce et les orientera vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

10 - Bilan du programme

À l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin de voir leur évolution.

**Les rendez-vous :**

Les ateliers auront lieu de 10 h à 11 h 30 à Fleurance et de 14 h à 15 h 30 à Auch, aux dates suivantes :

• Jeudi 16 février • Jeudi 23 février • Jeudi 2 mars • Jeudi 9 mars • Jeudi 16 mars • Jeudi 23 mars • Jeudi 30 mars • Jeudi 6 avril • Jeudi 13 avril • Jeudi 20 avril

**ATELIERS GRATUITS** : sur inscription par téléphone au 05 31 48 11 55 pour vous et vos proches.