



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.

Programme

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

Rendez-vous les :

- Jeudi 21 mars
 - Jeudi 28 mars
 - Jeudi 4 avril
 - Jeudi 11 avril
 - Jeudi 18 avril
 - Jeudi 25 avril
 - Jeudi 2 mai
 - **Lundi 6 mai**
 - Jeudi 16 mai
 - Jeudi 23 mai
- Attention : le jeudi 9 mai étant férié, l'atelier est décalé au lundi 6 mai.
- À Vic-Fezensac, les ateliers auront lieu de 10h à 11h30.
 - À Lombez, les ateliers auront lieu de 14h à 15h30.

ATELIERS GRATUITS
sur inscription
par téléphone
au 05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
(hors jours fériés)

Pour vous & vos proches

Inscription valable pour l'ensemble des 10 ateliers dans une même ville.

Description des ateliers

Atelier 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).

Atelier 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.

Atelier 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.

Atelier 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 ?

Atelier 5 : Les étirements

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

Atelier 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.

Suite au dos ->

Description des ateliers

Atelier 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.

Atelier 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).

Atelier 9 : Séance complète de gym douce

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.

Atelier 10 : Bilan du programme

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

ATELIERS GRATUITS
sur inscription
par téléphone
au 05 31 48 11 55

Du lundi au vendredi, de 9h à 19h
(hors jours fériés)

Pour vous & vos proches

Inscription valable pour l'ensemble des 10 ateliers dans une même ville.



occitanie.mutualite.fr