



ATELIERS SANTÉ

Seniors : agir contre  
le mal de dos !

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION  
**05 31 48 11 55**  
Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h



**LES LUNDIS  
DU 20 JANVIER  
AU 7 AVRIL 2025**  
De 9h30 à 11h30



**LA CANOURGUE**  
Lieu précis communiqué  
lors de l'inscription

**Partenaire :**



Cette action vous est proposée dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN 438 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique

Action menée avec le soutien de la CNSA,  
financée par la CFPPA de la Lozère



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)



[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

**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.**

La Mutualité Française Occitanie vous propose, dans le cadre de la conférence des financeurs, de participer gratuitement à un cycle de 10 ateliers de prévention du mal de dos animé par un enseignant en activité physique adaptée.

## Programme

### 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.

### 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

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

**L'ordre des ateliers est susceptible de changer en fonction des disponibilités des intervenants.**

## Agenda

### Rendez-vous à La Canourgue, de 9h30 à 11h30:

- les lundis 20 et 27 janvier
- les lundis 3 et 10 février
- les lundis 3, 10, 17, 24 et 31 mars
- le lundi 7 avril

**+**  
**DOCUMENTATION**  
offerte

**GRATUIT**  
SUR INSCRIPTION\*  
**05 31 48 11 55**

Du lundi au vendredi  
de 9h à 19h

**LIEU**  
précis  
communiqué  
lors de  
l'inscription