

Atelier prévention contre le mal de dos

Porteur de l'action
CODEP EPGV 48



Description de l'action

Un programme de 10 séances

J1 : Conférence « Le mal de dos, le mal du siècle, le bon traitement, c'est le mouvement »

J2 : Anatomie et pathologie

J3 : Gestes et postures

J4 : Recommandation OMS

J5 : Renforcement musculaire et Activ 'dos

J7 : Auto-massage

J8 : Gym douce et respiration

J9 : Cours en extérieur

J10 : Séance type et bilan

Objectifs

- Devenir acteur de sa santé grâce à une approche pédagogique.
- Comprendre l'importance de l'activité physique régulière pour préserver son autonomie et sa qualité de vie.
- Entretenir les grandes fonctions : cardio-respiratoire, souplesse, renforcement musculaire et équilibre.
- Adopter les bonnes postures dans la vie quotidienne et apprendre à se positionner lors des transferts de charge.
- Mieux gérer le stress grâce au travail sur la respiration, les étirements et l'auto-massage.
- Découvrir de nouvelles pratiques sport santé, adaptées et sécurisées.

Calendrier / Modalités des actions

Tous les lundis de 14h30 à 16h

1h30 par semaine du lundi 9 mars au 8 juin 2026

Lieu(x)

Salle des fêtes de Lachamp-Ribennes (48700).

Renseignements et inscriptions -> Directement à la mairie pour les inscriptions
Renseignement auprès de l'animateur Frederic BOIZART ☎ 06 26 85 48 39

**Ateliers proposés gratuitement
aux plus de 60 ans et leurs proches aidants**

