

Description des ateliers

Atelier 6 : Travail des abdominaux et gainage

Pour préserver et renforcer son dos, une activité physique avec des exercices d'entretien de la fonction d'équilibration est essentielle. Ces exercices permettront de ressentir l'importance des muscles du dos pour son maintien et de prévenir des risques de chute.

Atelier 7 : Travail des abdominaux et gainage

Un bon maintien de la ceinture abdominale entraîne une réduction des tensions au niveau du dos. Ces exercices simples et à réaliser principalement sur chaise vont vous permettre de diminuer les risques de blessures.

Atelier 8 : Force musculaire

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. Quels sont les exercices adaptés ? Comment les réaliser ? Au programme : renforcement des épaules, du dos, des fessiers et des cuisses.

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
Plus d'informations à l'intérieur du dépliant

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN - 4318 320 632 - Communication MFO 2024 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique



ATELIERS SANTÉ

Seniors : agir contre
le mal de dos !

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Midi-Pyrénées

GRATUIT
sur inscription



**DU 15 FÉVRIER
AU 19 AVRIL**



ALBI
(tous les jeudis)
GRAULHET
(tous les vendredis)

Lieux précis communiqués
lors de l'inscription

Partenaires :

 | Terres d'Oc

 Giräülhet

 Graulhet
Centre Communal
d'Action Sociale

 CNRACL

 Sécurité sociale

 RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
arrete et arcco

 ars
Axe Nord-Océan
Occitanie

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 à Albi, de 14h à 15h30 :

- Les jeudis 15, 22 et 29 février
- Les jeudis 7, 14, 21 et 28 mars
- Les jeudis 4, 11 et 18 avril

Rendez-vous à Graulhet, de 10h à 11h30 :

- Les vendredis 16 et 23 février
- Les vendredis 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 mars
- Les vendredis 5, 12 et 19 avril

Pour vous & vos proches

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

ATELIERS GRATUITS

sur inscription

par téléphone
au 05 31 48 11 55

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

Description des ateliers

Atelier 1 : Évaluation de la condition physique

Lors de ce premier atelier, les participants évalueront leur condition physique générale afin de connaître leur état actuel. De plus, chacun exposera ses douleurs. Un échange se fera entre l'animateur et les participants afin d'expliquer les apports d'une activité physique régulière et adaptée.

Atelier 2 : Anatomie du dos

L'anatomie du dos sera présentée, ainsi que son fonctionnement. L'animateur expliquera la différence entre les différentes expressions de la douleur (étirements, douleurs pathologiques). Enfin, l'animateur proposera des exercices de mobilisations articulaires pour obtenir une routine à reproduire à la maison.

Atelier 3 : Préserver son dos

Une initiation à la mobilité vous sera proposée. En effet, avoir une bonne posture, cela s'apprend ! Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos, avoir les bons gestes au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.) et ainsi éviter les pathologies du dos qui peuvent survenir (lumbago, lombalgies, etc.).

Atelier 4 : Respiration

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. L'animateur proposera également une initiation à la relaxation et à la cohérence cardiaque.

Atelier 5 : Les étirements

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser : au réveil ? Après une séance de jardinage ?

Suite au dos ->