

# 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.

Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.

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

Du lundi au jeudi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
et le vendredi jusqu'à 16h

**Pour vous  
& vos proches**

Inscription valable  
pour l'ensemble  
des 10 ateliers



Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 4318 320 632 - Communication MFO 2023 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique



**ATELIERS SANTÉ**

**Seniors : agir contre  
le mal de dos !**

**Carsat** Retraite  
de Santé  
au travail  
Languedoc-Roussillon

**GRATUIT**  
sur inscription

**Pour vous  
& vos proches**

Action réalisée  
dans le respect des  
règles sanitaires  
en vigueur.



**TOUS LES MARDIS  
DU 7 MARS AU 23 MAI**

**De 9h30 à 11h**  
(Hors vacances scolaires et jour férié)



**NÎMES**

Association Nîmes Sport Santé  
420 avenue de la Bouvine  
Résidence le Neptune

**Partenaire :**

**NÎMES sport santé**



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 Languedoc-Roussillon, vous invite à un cycle de 10 ateliers de prévention du mal de dos animés par un enseignant en activité physique adaptée.

### Rendez-vous les :

- Mardi 7 mars
- Mardi 14 mars
- Mardi 21 mars
- Mardi 28 mars
- Mardi 4 avril
- Mardi 12 avril
- Mardi 18 avril
- Mardi 9 mai
- Mardi 16 mai
- Mardi 23 mai

### Pour vous & vos proches

Inscription valable pour l'ensemble des 10 ateliers

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

Du lundi au jeudi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
et le vendredi jusqu'à 16h

## 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, et 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 ->