

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission 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 commission 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.

Action menée avec le soutien de la



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE



MON DOS, MA SANTÉ !

**Du 17 septembre
au 20 novembre 2025**

De 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h

Lourdes • Tarbes

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

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.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr

Partenaires





80 % des Français auront un mal de dos dans leur vie. 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 invite !

Dans le cadre de la Commission des Financeurs des Hautes-Pyrénées, participez à un **cycle de 10 ateliers** animé par un enseignant en activité physique adaptée

AU PROGRAMME :

» Atelier 1 - Anatomie du dos

Évaluation de la condition physique générale. L'animateur expliquera les apports d'une activité physique régulière et adaptée.

» Atelier 2 - Se relever du sol en protégeant son dos

Il est important d'apprendre à se mettre au sol puis à se relever. Les participants pourront s'y exercer en sécurité sur un tapis.

» Atelier 3 - Force musculaire

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. 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.

» Atelier 5 - Les étirements

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser.

» Atelier 6 - Correction de la posture

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Au programme : découverte de différents exercices ; initiation à la relaxation.

» Atelier 7 - Découverte de la gym douce

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

L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration.

» Atelier 9 - Séance complète de gym douce

Découverte de la gym douce et orientation 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.

De la documentation vous sera offerte au cours des ateliers.

N'oubliez pas de venir avec une tenue adaptée, serviette, bouteille d'eau et tapis de sport (si vous en possédez un).



AGENDA

Tous les mercredis

du 17 septembre au 19 novembre

» De 14h à 15h30 à **Lourdes**

Tous les jeudis

du 18 septembre au 20 novembre

» De 15h30 à 17h à **Tarbes**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)