



ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ **MON DOS, MA SANTÉ !**

**Tous les mardis,
du 29 septembre
au 3 novembre 2026**

➤ De 10h à 12h

➤ **Collet-de-Dèze**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

📍 **Partenaire**





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**, participez à un **cycle de 6 ateliers** de prévention du mal de dos animé par un enseignant en activité physique adaptée.

AU PROGRAMME :

➤ **Atelier 1 - Anatomie du dos**

L'animateur expliquera la différence entre les diverses expressions de la douleur (étirements, douleurs pathologiques) et proposera des exercices de mobilisations articulaires pour obtenir une routine à reproduire à la maison.

➤ **Atelier 2 - Préserver son dos et étirements**

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Il est important d'adapter ses postures au quotidien (maintien du dos en position assise, au volant, etc.).

➤ **Atelier 3 - Retrouver son équilibre**

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

➤ **Atelier 4 - 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 vous permettront de diminuer les risques de blessures.

➤ **Atelier 5 - Marche nordique**

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Accessible à tous, cette initiation ravira tout le monde, quelle que soit sa condition physique.

➤ **Atelier 6 - 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.

L'ordre des ateliers est susceptible d'être modifié en fonction des disponibilités des intervenants.



AGENDA

Rendez-vous au Collet-de-Dèze
de 10h à 12h :

- Mardi 29 septembre
- Mardi 6 octobre
- Mardi 13 octobre
- Mardi 20 octobre
- Mardi 27 octobre
- Mardi 3 novembre

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 67 76 44 98 (du lundi au vendredi de 9h à 17h)

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 CNSA, financée par la CFPPA de la Lozère



Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr