

Cette formation activité physique Sport et maux de dos est une formation pédagogique.

Le salarié du mouvement sportif sera amené à améliorer sa prise en charge auprès d'un public souffrant de maux de dos.

DATES : 30/06/2025 (1 journée)

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de transmettre aux salarié.e.s du mouvement sportif lot-et-garonnais les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive de personnes souffrant de maux et/ou pathologie du dos.

LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DE LA FORMATION

Comprendre la biomécanique et les pathologies du dos pour proposer des séances d'activité physique efficaces et sécuritaires

- Anatomie et biomécanique du rachis
- Étiologie et physiopathologie des maux de dos
- Lombalgie et syndrome de déconditionnement
- Discopathie
- Hernie discale
- Hyperlordose/cyphose
- Scoliose
- Sciatique/cruralgie
- Arthrose
- Lumbago
- Fracture et tassement vertébral

Comprendre le rôle de l'activité physique en prévention et en présence de maux de dos

- L'importance de l'activité physique pour prévenir et soulager les maux de dos
- Les recommandations en fonction de la pathologie / des douleurs
- Les contre-indications et principes sécuritaires
- Education posturale pour la vie quotidienne et kinésiophobie

Construire des séances d'activité physique adaptée pour soulager les maux de dos et prévenir la récurrence

Pour que la formation soit validée, il faut que le candidat suive et valide l'intégralité du parcours de formation.



Formation accessible pour les personnes en situation de handicap. Merci de prendre contact avec le référent handicap – Vincent TRAPEAUX

07.62.48.78.84 - formations.cdos47@franceolympique.com

LE RYTHME DE FORMATION

- Durée 7h
- De 08h30-12h00 / 13h30-17h00
- Alternance théorique / pratique

MODALITÉS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Satisfaire aux exigences préalables ci-dessus
- Retourner le dossier d'inscription complet par mail à l'adresse indiquée ci-dessous.
- Une fois la complétude du dossier vérifiée, votre entrée en formation vous est communiquée 7 jours avant la formation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Remise de document pédagogique
- Evaluation de fin de formation sous forme de quiz
- Mise en pratique

LES + DE LA FORMATION

- Permet de justifier l'intérêt de la pratique d'activité physique pour un public souffrant de maux de dos
- Formation dispensée par un kinésithérapeute

Nombre de participants

De 8 à 16
personnes

Durée

7 heures de
formation

Inscription

Avant le 23 juin
2025

Date

Le 30 juin
2025

Prix

Action collective, prise en charge
via opco, nous contacter pour
devis et infos.

Olymp'formation

Vincent TRAPEAUX

07.62.48.78.84 / 05.53.48.32.50

formations.cdos47@franceolympique.com