

## CYCLE PERFECTIONNEMENT ET SPÉCIALISATION

Filière en Salle

# ATELIER PREVENTION DOS



Formation permettant de développer ses compétences d'animateur trice dans le domaine du sport santé et plus particulièrement sur la préservation du dos en proposant un programme de 10 séances clé en main auprès de partenaires réseaux de santé (CCAS, maison de santé, mutuelles, entreprise..)



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Séniors en salle »
- Titulaire du CQP ALS Option AGEE
- Titulaire du CQP Instructeur FITNESS mention cours collectifs
- Titulaire d'un diplôme professionnel de niveau IV et plus dans le champ sportif (BP JEPS, STAPS .....



### PRÉREQUIS

- Être licencié à la FFEPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif



### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Animer des programmes ateliers dos proposés par les mutuelles.
- Acquérir les connaissances liées aux maux de dos, anatomie du dos, bons gestes et bonnes postures
- S'approprier les outils pour modifier les comportements individuels des pratiquants
- S'approprier les outils pédagogiques du programme
- Evaluer les pratiquants et construire un programme autour des résultats obtenus.
- Améliorer la qualité de vie des pratiquants, en réduisant les maux de dos par le mouvement



### CONTENUS DE LA FORMATION

- Appropriation du contenu du programme 10 séances clé en main.
- Anatomie du dos
- Préserver son dos, en aménageant son environnement, et adopter les bonnes postures dans chaque situation de la vie quotidienne
- Les recommandations OMS sur l'AP et ses bienfaits
- Les mouvements permettant de réduire les maux de dos.
- L'automassage et la relaxation
- Les techniques d'animation : éducation thérapeutique du patient
- Sécurité et matériel pédagogique



### MOYENS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Des apports théoriques
- Des exercices pratiques
- Echanges d'expériences et travail par groupe d'analyse pour proposer des exercices et des enchaînements



## OUTILS

- Manuel de formation
- Fiches techniques



## BÉNÉFICES MÉTIER

- Renforcer ses compétences d'animation (techniques, démarches pédagogiques)



## POINTS FORTS

- Intervention d'une kinésithérapeute.
- Mise en place d'un programme novateur sollicité par la mutualité française en Aveyron



## POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous conseillons de suivre d'autres formations issues de l'univers ENFANT ou bien de vous spécialiser en consultant notre offre de formation



## MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaire d'évaluation de la formation



## MODALITÉS DE CERTIFICATION

- **Pour y accéder :**
  - > Avoir suivi intégralement la formation



## DIPLÔME REMIS

- Attestation de présence



## FORMATEUR ET/OU INTERVENANT

- Directrice de formation : Cécile FARIA-SOARES
- Formatrice : Amandine SALVAN



## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Consultez notre site [www.formationepgv.com](http://www.formationepgv.com)  
 Mail : [formation.occitanie@comite-epgv.fr](mailto:formation.occitanie@comite-epgv.fr)  
 Téléphone : 05 34 25 77 90



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION : 14 h

- 14 h : Positionnement et Formation en centre



## FRAIS PÉDAGOGIQUES

- Frais Pédagogiques :
  - 560,00 € avec prise en charge
  - 294.00 € sans prise en charge
- Frais d'inscription : 25.00 €
- Frais annexes : (hébergement et restauration) :  
À la Charge du stagiaire ou du financeur



## DATES & LIEUX

### BALMA

- 07 et 08 décembre 2024





 Vous êtes en situation de handicap et souhaitez participer à l'une de nos formations ? Consultez-nous : nous mettrons tout en œuvre pour trouver une solution adaptée.

