

# ATELIER PRÉVENTION DOS

## FILIÈRE RÉGIONALE

Formation permettant d'animer un programme prévention dos et 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 clefs en main auprès de partenaires réseaux de santé (CCAS, maison de santé, mutuelles, entreprise..).



**TAUX DE RÉUSSITE\***  
**100 %**



**NOTE DE SATISFACTION\***  
**3,7 / 4**

\*Saison 2024-2025



**CARDIO**  
●○○○○



**ÉQUILIBRE**  
●●●○○



**SOUPLESSE**  
●●●○○



**RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE**  
●●●○○



### À 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 .....



### OBJECTIFS

- 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
- Évaluer 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



### 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 enchainements



### MODALITÉ DE VALIDATION

- Feuilles de présence
- Fiche d'émargement
- Formulaires d'évaluation de la formation
- **Évaluation formative :**
  - Mises en situation pratique
  - Animation de séquences



### LES PRÉREQUIS

- Être à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)



### CONTENUS

- 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'auto-massage et la relaxation
- Les techniques d'animation : éducation thérapeutique du patient
- Sécurité et matériel pédagogique



### OUTILS

- Documents de présentation



### POINTS FORTS

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



### MODALITÉ DE CERTIFICATION

**Pour y accéder :**

- Avoir suivi intégralement la formation



### BÉNÉFICES MÉTIER

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

# ATELIER PRÉVENTION DOS

FILIÈRE RÉGIONALE



## DIPLÔME REMIS

Attestation de présence



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Nous vous conseillons de suivre les formations de l'univers santé ou de poursuivre votre spécialisation dans les filières adultes et/ou sénior

## INTERVENANT.E.S



### Amandine SALVAN

Conseillère de développement (CODEP 12) et animatrice EPGV



### Emmanuelle COMPAGNON

Expertise : CQP ALS, Activités Tendances, BPJEPS



## DATES

- Formation : Le samedi 21 et le dimanche 22 mars 2026



## LOCALISATION

- À Montrabé (31)



## DURÉE : 14H

- Positionnement et formation en centre : 14 h



**Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez participer à cette formation ? Contactez-nous ! Nous mettrons tout en oeuvre pour trouver une solution adaptée.**



## TARIFS

### FRAIS PÉDAGOGIQUES :

**448.00€ AVEC PRISE EN CHARGE**  
**294.00€ SANS PRISE EN CHARGE**

### FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

**À LA CHARGE DU STAGIAIRE  
OU DU FINANCEUR**

### FRAIS D'INSCRIPTION :

**25.00 €**  
**(NON INCLUS DANS LES FRAIS  
PÉDAGOGIQUES)**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



**Téléphone**  
05.34.25.77.90



**Email**  
formation.occitanie@comite-epgv.fr



**Site internet**  
www.formationepgv.com

