

FORMATION SANTÉ ATELIER PREVENTION DOS



FORMATION OCCITANE

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



TAUX DE RÉUSSITE
100 %



NOTE DE SATISFACTION
9,6/10
*Saison 2025/2026



CARDIO
●○○○○



ÉQUILIBRE
●●●○○



SOUPLESSE
●●●○○



RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
●●●○○

À QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

- Titulaire du diplôme « Animateur 1er degré Adultes/Enfants/Seniors 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
- 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 :

- 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 biens-faits
- 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

POINTS FORTS :

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

LES PRÉ-REQUIS :

- Être titulaire d'une licence EPGV
- Être titulaire de la formation « Culture fédérale »
- Être à jour de sa carte professionnelle d'Éducateur Sportif

LES OUTILS :

- Documents de présentation

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 CERTIFICATION :

Pour y accéder :

- Avoir suivi intégralement la formation
- Formation non certifiante

MODALITÉ DE VALIDATION :

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

Évaluation formative :

- Mises en situation pratique
- Animation de séquences

BÉNÉFICES MÉTIER :

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS

- 12 participants maximum

FORMATION SANTÉ ATELIER PREVENTION DOS

FORMATION OCCITANE



DIPLÔME REMIS :

- Attestation de présence

POUR ALLER PLUS LOIN :

Nous vous conseillons de suivre les formations filières adultes et/ou senior comme :

- Méthode De Gasquet
- Pilates dos, cylindre et petit ballon



DATES

- **Présentiel** : Du 07 au 08 novembre 2026



DURÉE : 14 HEURES

- **Positionnement et formation en centre** : 14 h



LOCALISATION

Lieu de formation :

Salle CULTURE PILATES
38 allée du Terlon
31850 Montrabé

INTERVENANT.E.S



Amandine SALVAN
Intervenante experte



Professionnelle de santé
Une kinésithérapeute



Cécile FARIA SOARES
Directrice de formation



TARIFS

FRAIS PÉDAGOGIQUES :

AVEC PRISE EN CHARGE

448,00 €

SANS PRISE EN CHARGE

294,00 €

FRAIS ANNEXES : (HÉBERGEMENT ET RESTAURATION) :

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

FRAIS D'INSCRIPTION :

40,00 €

(NON INCLUS DANS LES FRAIS
PÉDAGOGIQUES)



**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.**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



Téléphone
[05.34.25.77.90](tel:05.34.25.77.90)



Email
formation.occitanie@comite-epgv.fr



Site internet
www.formationepgv.com