



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous à partir du jeudi 30 avril – de 10h à 12h, à Tours
Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME



Séance 1 **Savoir et comprendre comment protéger son dos**

Jeudi 30 avril – 10h-12h

Connaître les caractéristiques du dos, comprendre les maux du dos : les rachialgies ?

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un.e kinésithérapeute



Séance 2 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Jeudi 07 mai – 10h-12h

Identifier les gestes et postures à risque pour le dos

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques

Mise en situation de la vie quotidienne

Animée par un.e kinésithérapeute



Séance 3 **Savoir-faire et savoir-être pour protéger son dos**

Lundi 18 mai – 10h-12h30

Mises en situation de la vie quotidienne :

- S'initier aux gestes et postures de protection du dos.
- Utiliser les aides techniques et conseils d'aménagement de l'environnement.

Découvrir les gestes et postures qui protègent le dos.

Connaître les aménagements de l'environnement et aides techniques.

Animée par un.e kinésithérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Lieu : Salle Frédéric Maurice, à Tours



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances et des temps d'évaluation.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 34 28 22 11.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE JEUDI 23/04/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 02 34 28 22 11 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription : <https://app.evalandgo.com/f/282103/4q4fmJpySiY4GeYVtxhXDR>
- En ligne, en flashant le QRCode ci-contre :



Cette action est menée en partenariat avec la CRPCEN. Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par vos deux organismes.



► **Rendez-vous le jeudi 30 avril – de 10h à 12h à Tours**