



► PARCOURS PRÉVENTION

Il n'est jamais trop tard pour préserver son dos

Rendez-vous à partir du 13 octobre – 10h au Mans

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**

Mardi 13 octobre de 10h à 12h

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

Identifier les bienfaits de l'activité physique

Animée par un kinésithérapeute



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

Mardi 3 novembre de 10h à 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 kinésithérapeute



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

Mardi 10 novembre de 10h à 12h

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 kinésithérapeute

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Toutes les séances se dérouleront à la CMCAS Anjou-Maine (complexe Marcel Paul) - 156/158 rue de la Grande Maison – Le Mans

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



► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 06/10/2026 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 02 53 59 11 15 (boîte vocale)
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre :



Flasher
le QRCode

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.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message sur notre boîte vocale prévention au 02 53 59 11 15.



Rendez-vous le 13 octobre – à 10h au Mans

