

# **IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR PRÉSERVER SON DOS !**

## **Atelier prévention du 25 Novembre au 9 Décembre**

**Atelier animé par Romain Genet, ergothérapeute**

### **Séance 1 : « Savoir et comprendre pour protéger son dos »**

***Vendredi 25 Novembre de 9h à 11h***

Connaître les caractéristiques du dos.  
Comprendre les maux du dos : les rachialgies ?  
Identifier les bienfaits de l'activité physique.

### **Séance 2 : « Savoir-faire pour protéger son dos »**

***Vendredi 2 Décembre de 9h à 11h***

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.

### **Séance 3 : « Savoir-être pour protéger son dos »**

***Vendredi 9 Décembre de 9h à 11h***

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.

### **Lieu :**

**Complexe Sportif  
Espace de Vie, salle Baeza - 1er étage  
Avenue Pierre De Coubertin  
26700 Pierrelatte**