

Cette formation activité physique Sport et maux de dos est une formation pédagogique.

Le salarié du mouvement sportif sera amené à améliorer sa prise en charge auprès d'un public souffrant de maux de dos.

**DATES : 30/06/2025 (1 journée)**

## PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de transmettre aux salarié.e.s du mouvement sportif lot-et-garonnais les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive de personnes souffrant de maux et/ou pathologie du dos.

## LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DE LA FORMATION

**Comprendre la biomécanique et les pathologies du dos pour proposer des séances d'activité physique efficaces et sécuritaires**

- Anatomie et biomécanique du rachis
- Étiologie et physiopathologie des maux de dos
- Lombalgie et syndrome de déconditionnement
- Discopathie
- Hernie discale
- Hyperlordose/cyphose
- Scoliose
- Sciatique/cruralgie
- Arthrose
- Lumbago
- Fracture et tassement vertébral

**Comprendre le rôle de l'activité physique en prévention et en présence de maux de dos**

- L'importance de l'activité physique pour prévenir et soulager les maux de dos
- Les recommandations en fonction de la pathologie / des douleurs
- Les contre-indications et principes sécuritaires
- Education posturale pour la vie quotidienne et kinésiophobie

**Construire des séances d'activité physique adaptée pour soulager les maux de dos et prévenir la récurrence**

Pour que la formation soit validée, il faut que le candidat suive et valide l'intégralité du parcours de formation.



**Formation accessible pour les personnes en situation de handicap. Merci de prendre contact avec le référent handicap.**

**07.62.48.78.84 - [formations.cdos47@franceolympique.com](mailto:formations.cdos47@franceolympique.com)**

## LE RYTHME DE FORMATION

- Durée 7h
- De 08h30-12h00 / 13h30-17h00
- Alternance théorique / pratique

## MODALITÉS D'ACCÈS À LA FORMATION

- Satisfaire aux exigences préalables ci-dessus
- Retourner le dossier d'inscription complet par mail à l'adresse indiquée ci-dessous.
- Une fois la complétude du dossier vérifiée, votre entrée en formation vous est communiquée 7 jours avant la formation.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Remise de document pédagogique
- Evaluation de fin de formation sous forme de quiz
- Mise en pratique

## LES + DE LA FORMATION

- Permet de justifier l'intérêt de la pratique d'activité physique pour un public souffrant de maux de dos
- Formation dispensée par un kinésithérapeute

### Nombre de participants

De 8 à 16  
personnes

### Durée

7 heures de  
formation

### Inscription

Avant le 23 juin  
2025

### Date

Le 30 juin  
2025

### Prix

Action collective, prise en charge  
via opco, nous contacter pour  
devis et infos.

**Olymp'formation**

07.62.48.78.84 / 05.53.48.32.50

[formations.cdos47@franceolympique.com](mailto:formations.cdos47@franceolympique.com)