PRÉVENTION DES MAUX DE DOS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique en prévention des maux de dos n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi...), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Neuf français sur dix ont déjà souffert du mal de dos selon une étude d'OpinionWay. Près de 25 % des personnes sondées indiquent s'être déjà fait délivrer un arrêt de travail pour cette raison par leur médecin. Parfois, le mal de dos est la conséquence d'une pathologie avérée, mais dans d'autres cas, les douleurs au dos n'indiquent pas une affection sous-jacente. Il peut notamment survenir à cause d'un quotidien trop sédentaire.

En cas de douleur et/ou pathologie dorsale, la première réaction est souvent de suspendre toute activité physique, pour ne pas aggraver ses souffrances. Un réflexe naturel, mais non justifié dans la majorité des cas. En effet, les études ont largement démontré l'importance de l'activité physique régulière pour soulager les maux de dos et prévenir la récidive. Il est cependant nécessaire de proposer une activité physique adaptée.

La formation a pour objectif de vous transmettre 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.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive auprès de personnes souffrant du dos afin d'accompagner de manière sécuritaire et individualisée la pratique de ce public.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif... (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Comprendre la biomécanique et les pathologies du dos pour proposer des séances d'activité physique efficaces et sécuritaires [JOUR 1]

- 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 [JOUR 1]

- 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 récidive [JOUR 2]

- Ajustement postural lors de la pratique
- Renforcement abdominal adapté aux maux de dos
- Construction des séances et choix des exercices en présence de maux de dos (renforcement, stretching, mobilité)
- Construction des séances et choix des exercices en prévention de récidive (renforcement, stretching, mobilité)

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :

- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- De nombreuses mises en pratique
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme d'étude de cas ;
- Un questionnaire de satisfaction à chaud ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Rosanna BENNAMOUN

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Certifiée en ETP
Spécialisée en physiologie de la femme et abdominaux non générateurs de pression

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com

Organisme de formation certifié Qualiopi, déclaré sous le n°76320069032 auprés du Préfet de Région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.