



## LE DOS : LE PROTÉGER EN TOUTES SITUATIONS

### OBJECTIF :

Prévenir les risques de blocages, de douleurs et de lombalgies afin d'améliorer son bien-être dans le domaine professionnel mais également personnel.

### PROGRAMME :

#### 1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que le dos ?
- Comment ça marche ou dysfonctionne ?

#### 2°) Les mouvements et les récepteurs

#### 3°) Comment bien traiter nos muscles

4°) L'importance de notre colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

#### 5°) Exercices sur le port de charges

6°) Les situations à risques au quotidien : au travail, durant nos loisirs ou à la maison

7°) Expérimentations des solutions de préventions simples et adaptées

8°) Comment réagir lorsque la douleur est là, avec ou sans blocage

9°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

10°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

11°) Echanges libres

### COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Comprendre le fonctionnement mécanique de son dos
- Identifier et ressentir les tensions
- Repérer les situations à risques au quotidien
- Mettre en place des solutions de préventions simples, rapides et adaptées à chacun
- Adopter un comportement adapté lors de la survenue d'un souci lié au dos

**DUREE :** 1 jour (7 heures)

**POUR QUI ?** Tout public par groupes de 10 personnes maximum

**PREREQUIS :** Aucun

### METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **ERECA** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

### EVALUATIONS :

- **à chaud** : de l'évolution des représentations et de la satisfaction des participants
- **à froid** : après 6 mois auprès :
  - du stagiaire : auto-évolution de son comportement et des changements
  - du responsable : évolution des indicateurs et estimation de l'impact de la formation sur la santé des personnes

### DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)

