

Cette action vous est proposée dans le cadre de la **commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie**.

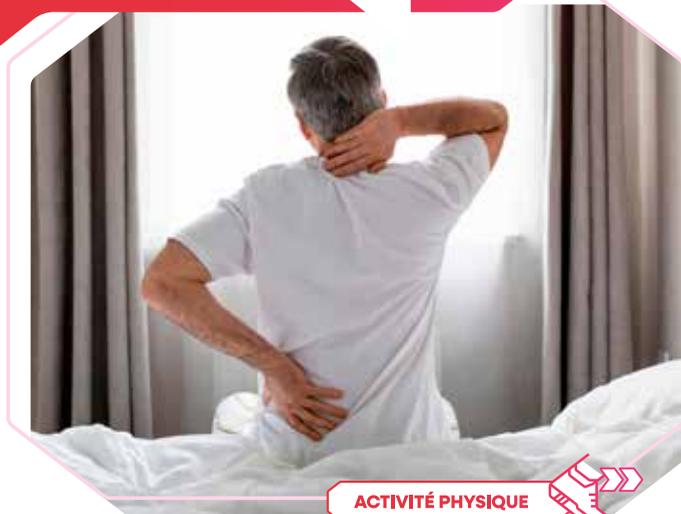
C'est autour d'une volonté de mutualiser les forces pour préserver l'autonomie des plus de 60 ans, que la CNSA a souhaité fédérer un ensemble d'acteurs, dont la Mutualité Française Occitanie, dans le cadre d'une commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.

Pilotés par le Conseil départemental, en lien avec l'Agence Régionale de Santé, ces acteurs s'engagent à agir pour sensibiliser les seniors aux clés du « bien vieillir » et apporter des réponses de proximité.

Action menée avec le soutien de la



**RENCONTRE SANTÉ**



**ACTIVITÉ PHYSIQUE**



## ➤ **MON DOS, MA SANTÉ !**

**Du 24 septembre  
au 12 décembre 2025**

- De 10h30 à 12h ou de 14h à 15h30
- **Mandel • Roquemaure • Sommières**  
Lieux précis communiqués lors de l'inscription

Union régie par le code de la Mutualité - N° SIREN : 488 320 632 - Communication MFO 2025 - Crédit photo : Adobe Stock - Ne pas jeter sur la voie publique.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

**Partenaires**





80 % des Français auront un mal de dos dans leur vie. Pour autant ce n'est pas une fatalité : des programmes d'activités physiques adaptées peuvent permettre de « désapprendre » les mauvaises habitudes posturales et gestuelles tout en renforçant la condition physique nécessaire au maintien dorsal.

## La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Dans le cadre de la Commission des Financeurs du Gard, participez à un cycle de 12 ateliers de prévention du mal de dos animé par un enseignant en activité physique adaptée.

### AU PROGRAMME :

#### ✎ Atelier 1 - Anatomie du dos

Évaluation de la condition physique générale. L'animateur expliquera les apports d'une activité physique régulière et adaptée.

#### ✎ Atelier 2 - Se relever du sol en protégeant son dos

Il est important d'apprendre à se mettre au sol puis à se relever. Les participants pourront s'y exercer en sécurité sur un tapis.

#### ✎ Atelier 3 - Force musculaire

Pour améliorer ses postures, il est nécessaire de travailler sa force musculaire. Au programme : travail sur la respiration, le positionnement, la technique.

#### ✎ Atelier 4 - Préserver son dos

Au quotidien et par des gestes simples, il est important d'adapter ses postures pour préserver son dos.

#### ✎ Atelier 5 - Les étirements

Découverte des différents types d'étirements et des meilleurs moments pour les réaliser.

#### ✎ Atelier 6 - Détente active

Ciblez les zones sensibles et apprenez des routines d'auto-massage faciles à intégrer au quotidien pour apaiser les douleurs.

#### ✎ Atelier 7 - Correction de la posture

Les étirements sont nécessaires pour corriger sa posture. Au programme : découverte de différents exercices ; initiation à la relaxation.

#### ✎ Atelier 8 - Découverte de la gym douce

Les participants découvriront les fondamentaux de la respiration (thoracique et abdominale). L'objectif : respirer au bon moment pour faire le bon mouvement.

#### ✎ Atelier 9 - Coordination posture et respiration

L'animateur guidera les participants pour apprendre à coordonner postures et respiration.

#### ✎ Atelier 10 - Allons marcher !

L'enseignant APA accompagnera les participants sur une balade adaptée.

#### ✎ Atelier 11 - Séance complète de gym douce

Découverte de la gym douce et orientation vers les ressources locales pour continuer à pratiquer au-delà des ateliers.

#### ✎ Atelier 12 - Bilan du programme

À l'issue du programme, les participants réévalueront leur condition physique générale et leur niveau de douleur afin de voir leur évolution.

Des fiches d'exercices seront distribuées, entre les séances, pour un travail en autonomie et à votre rythme.

## AGENDA

### Tous les mercredis

du 24 septembre au 10 décembre

➤ De 10h30 à 12h : **Roquemaure**

### Tous les vendredis

du 26 septembre au 12 décembre

➤ De 10h30 à 12h : **Mandel**

➤ De 14h à 15h30 : **Sommières**

Lieux précis communiqués lors de l'inscription

## GRATUIT SUR INSCRIPTION

05 31 48 11 55 (du lundi au vendredi de 9h à 19h)