



PROTÉGÉ TON DOS

LIEU

ARGONAUTE

73 bd Marie Stuart
45000 Orléans

Cercle Michelet Orléans

Haltérophilie-Musculation-Santé

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les jeudis de 19h30 à
20h30
ou

Les vendredis de 11h30 à 12h30

« Hors vacances scolaires et jour
fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

De nombreuses scientifiques et médicales démontrent les bienfaits d'une **activité physique adaptée** sur la prévention du mal de dos.

Le cours « Protège ton dos » est dédié aux personnes présentant un dos fragile avec des douleurs chroniques.

Il lutte contre les cervicalgies, dorsalgies et lombalgies.

Il enseigne toutes les règles de base de soulevé d'un objet, simplement du sol, ou pour l'amener à l'épaule ou à bout de bras.

Il permet de renforcer tous les muscles du dos, mais aussi ceux des membres inférieurs, indispensable à une bonne stabilité, et des muscles de l'ensemble du corps.

Il contribue à la bonne condition physique générale, préalable indispensable pour lutter contre la fatigue chronique, laquelle est en cause également dans les différents maux de dos.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

Le cours permet l'enseignement des gestes et postures, des règles de manutention.

Les séances se font e groupe d'une dizaine de personnes, encadrées par un éducateur sportif spécialement formé.

Les exercices se réalisent avec des bâtons, puis des barres et des charges additionnelles adaptées permettant un travail complet de l'ensemble du corps.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- Apprentissage des règles de soulever, porter une charge de bonne manière.
- Renforcement de tous les muscles du corps, notamment les muscles profonds du dos.
- Renforcement de la structure osseuse, notamment de la colonne vertébrale.
- Amélioration de l'équilibre, de la coordination, prévention des chutes.