

Créer un programme de prévention du mal de dos & évaluer ses pratiquants

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

COREG EPGV
Myrthis Flambeaux
06.81.96.16.19
formation.na@comite-epgv.fr

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Dossier

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

• Etre titulaire d'un diplôme inscrit dans le champ du sport selon l'article L.212-1 du code du sport (A1 adulte ou senior, CQP ALS ou BP APT/AF ou STAPS...) • Etre licencié à la FFEPGV • Etre à jour de sa carte professionnelle d'Educateur Sportif (fournir une impression datée du site EAPS)

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Créer un programme de prévention du mal du dos : • Comprendre les causes principales du mal de dos chez les pratiquants. • Apprendre à construire un programme de prévention efficace contre le mal de dos. • Identifier les différentes activités sportives et exercices supports pour renforcer le dos et prévenir les douleurs. Mettre en place des outils pour évaluer les capacités de ses pratiquants : • Comprendre les enjeux de l'évaluation des capacités physiques des pratiquants • Savoir choisir les tests les plus adaptés pour évaluer les différentes capacités physiques (force, endurance, souplesse, etc.) • Concevoir des séances en fonction des capacités des pratiquants et de leurs objectifs • Savoir ajuster les contenus des séances en fonction des progrès des pratiquants

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Créer un programme de prévention du mal du dos Principes Fondamentaux • Introduction au mal de dos : types, causes et prévalence. • Facteurs de risque spécifiques aux pratiquants. • Analyse des conséquences du mal de dos sur la pratique sportive et la vie quotidienne Construction d'un Programme • Analyse des besoins des pratiquants : évaluation initiale, identification des objectifs et des contraintes. • Élaboration d'une progression adaptée : choix des exercices, répartition des séances, intensité et volume d'activités. • Intégration de la variété et de la progression dans le programme pour maintenir la motivation et éviter la stagnation. Activités Sportives Support • Présentation des exercices de renforcement musculaire ciblant les muscles du dos. • Exploration des activités sportives complémentaires pour renforcer le dos et améliorer la souplesse • Discussion sur les avantages et les inconvénients de chaque activité en fonction des objectifs et des préférences des pratiquants Jour 2 : Mettre en place des outils pour évaluer les capacités de ses pratiquants Les différents types de tests pour évaluer les capacités physiques • Les tests de force : comment évaluer la force musculaire des pratiquants • Les tests Cardio respiratoire : comment évaluer la capacité cardio-respiratoire des pratiquants • Les tests de souplesse : comment évaluer la souplesse des pratiquants Choix des tests adaptés pour évaluer les différentes capacités physiques • Comment organiser les tests en fonction du nombre de pratiquants • Comment adapter les tests en fonction de l'âge, du niveau de pratique et des objectifs des pratiquants • Comment suivre les progrès des pratiquants au fil des séances

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

• Posture et Mobilité • Stretching • Pilates Fondamental • Yoga niveau 1 • Structurer ses séances avec le travail en atelier : les bases du circuit training

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00581435	du 14/06/2025 au 15/06/2025	Cosnac (19)	COREG EPGV		Non éligible	FFC