

« La douleur lombaire et les activités sportives »

DATES : 9 avril 2022	
VOLUME HORAIRE : 3 heures	
LIEU : Le Havre (La Lice : 58 Bis rue Franklin)	
Public	Animateurs sportifs
Programme	 La douleur lombaire et les activités sportives
Méthode pédagogique	Alternance de contenus théoriques et de mises en situation pratique
Nombre de stagiaires	6 minimum et 20 maximum
Horaires	De 14h à 17h
Intervenants	Mathilde Liot
Coûts	20 € pour les licenciés Sports pour Tous 25 € pour les non licenciés
Date limite d'inscription	25 mars
Personnes ressources	Léo Meslin : leo.meslin@sportspourtous.org / 06-07-11-51-64
Infos	La journée pourra être annulée si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant et/ou si les conditions sanitaires ne permettent pas le maintien de celle-ci.

CR SpT Normandie – 12, rue Louis Philippe 76600 Le Havre

SIRET : 878 565 241 00014 – Code APE : 9319Z

Enregistré sous le numéro 28 76 0609676 auprès du préfet de région de Normandie.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Pour en savoir plus sur l'activité que vous allez découvrir

« La douleur lombaire et les activités sportives »

4 adultes sur 5 ont ou auront éprouvé des douleurs « en bas du dos » au moins une fois dans leur vie.

Le stress mécanique engendré par le sport est parfois aggravant.

Mais dans une grande partie des formes non pathologiques de la douleur, il suffit d'adapter les gestes, postures et exercices.

Dans cet atelier, nous partirons à la découverte des dysfonctionnements principaux liés au mouvement et des exercices de renforcement musculaire efficaces et corrigés.