



Programme formation prévention au collège

Formation prévue « **Port du cartable – prévention santé « un bon dos pour la vie »**

Temps de formation **2 heures pour chaque groupe d'élèves de 6^e sur leur temps scolaire**

Contenu de la formation prévention Théorie et pratique

- Informations anatomiques sur le rachis (schémas sur power-point)
- Causes et facteurs favorisant des rachialgies (schémas sur power-point)
- Suis-je concerné par les rachialgies ?
- Comment diminuer les risques véritables du mal au dos ?
- **Prévention scolaire**
 1. Choix du cartable et des fournitures scolaires (Poids du cartable et ses limites)
 2. **Rangement du cartable**
 3. **Placement du cartable sur les épaules**
- **Ateliers : Education à l'Economie Rachidienne**
 1. **Comment soulever une charge (pratique de 30 minutes)**
Prise de conscience respiratoire et rachidienne
Verrouillage d'effort et port de charge
 - 2 **Pratiques pour diminuer les risques : placement du bassin et du rachis**
Initiation au gainage et aux étirements (pratique de 15 minutes)
à la relaxation (pratique de 15 minutes)

En fin de formation est remis le livret de l'élève formé avec un questionnaire bref de satisfaction et de connaissances

Nombre d'intervenants : 2 masseurs-kinésithérapeutes formateurs en prévention par groupe (de 20 à 25 élèves)

Intervention des formateurs en coopération avec l'infirmière scolaire, sous la responsabilité du chef d'établissement

Capbreton
Le 24 octobre 2011

Stéphanie BELLOCQ CDPK40
Stéphane MARTIN Président CDPK 40



Siret 53378482300015

CDPK40 9 rue Dangou 40130 CAPBRETON

Numéro de déclaration d'activité 72400095040