

USMA + DE 50 ANS (Saint Ouen 93400)

**LE RACHIS DANS SON ENSEMBLE : « J'AI BON DOS » !**

**LUNDI 18 NOVEMBRE 2013 de 9H30 à 12H**

**GYMNASE PABLO NERUDA  
17 rue Salvador Allende  
93400 Saint Ouen**



**Déroulement :**

- L'évolution de la race humaine : un reptile ? Un quadrupède ? Un bipède ? Mais demain ??...
- Le rachis (le dos) de l'enfant à l'adulte : à la « fois rigide et souple »
- La colonne vertébrale : histoires de vertèbres de bas en haut
- Faut-il zapper les dorsaux ? 2 plans, → 1 plan superficiel et 1 plan profond ?
- Par quelles méthodes les renforcer : Propositions de chaque participant ?
- Les pathologies du dos : de la scoliose, des fractures, des lumbagos, etc....  
De la ménagère, des agriculteurs, des livreurs, des bureaucrates....
- Les préventions de ce mal du siècle : « J'en ai plein le dos »

**L'école du dos**

- Enfin quelles solutions entre ce couple infernal asynchrone « abdos- dorsaux » ?

---

Inscription : auprès des secrétaires : Christiane Varin ou Sonia Le Villain

NOM..... Prénom.....

N° licence FSGT .....