



## **Kiné Ouest Prévention**

1 Allée du Puits Julien, 22590 PORDIC

02.96.58.09.02

[kop@kineouestprevention.com](mailto:kop@kineouestprevention.com)

[www.kineouestprevention.com](http://www.kineouestprevention.com)

# **Action « Un bon dos pour la vie » en milieu scolaire**

## **Contexte :**

- 1 enfant sur 3 scolarisé en 6<sup>ème</sup> se plaint de maux de dos, cette proportion passe à 2 sur 3 chez les adolescents scolarisés en seconde.
- Le plus souvent il s'agit de douleurs bénignes dues à la station assise prolongée, à l'inadaptation du mobilier scolaire, à la sédentarité et au stress.
- Parfois ces douleurs sont dues à de réelles affections arthro-musculaires qu'il convient de dépister, surveiller et traiter.
- Le fléau médico-social que constitue le mal de dos chez l'adulte doit nous inciter à prévenir cette affection dès l'enfance en informant les parents, enseignants et éducateurs, en éduquant les enfants et en adaptant l'ergonomie et les rythmes scolaires.

## **Objectifs :**

- Sensibiliser les enfants, les enseignants et les parents à la Prévention du Mal de Dos.
- Éduquer les enfants à l'hygiène vertébrale.
- Participer à la démarche globale de promotion pour la santé des élèves.

## **Participants :**

- Enfants et adolescents scolarisés en cycle II et III
- Parents et équipe pédagogique

## **Programme :**

### **1. Réunion préparatoire (1H)**

- Participants : Kinésithérapeute Intervenant / Membre du SPSE / Equipe pédagogique
- Objectifs : Présenter l'action, les modalités, les supports les supports et arrêter le calendrier .

### **2. Première intervention du Kinésithérapeute (3H) :**

- Tests individuels d'évaluation posturogestuelle pour chaque enfant (5 minutes par élève)
- Information (1H) :
  - Causes et conséquences du Mal de Dos
  - la colonne vertébrale : comment c'est fait - Comment ça marche.
  - Les conseils pour économiser son dos.
- Séance d'Éducation Gestuelle (1H - salle d'EPS).

### **3. Travail pédagogique en classe avec l'enseignant pendant un trimestre (6 H recommandé)**

- Travaux dirigés avec les supports KOP.
- Recherches collectives de documentation.
- Pratique de l'éducation gestuelle en APS.
- Autres

#### 4. Conférence d'information des parents (2H)

- Causes et conséquences du Mal de Dos,
- Description et fonctionnement de la colonne vertébrale,
- Ergonomie du mobilier scolaire,
- Conseils de prévention pour la vie quotidienne,
- Présentation du travail réalisé par les élèves,
- Présentation des ateliers « La Santé du Dos » proposés aux adultes.

#### 5. Deuxième intervention du Kinésithérapeute (3H) :

- Tests posturogestuels comparatifs (évaluation de la rétention et de la bonne application des consignes de prévention) - corrections individuelles (1H).
- Réponse aux questions des enfants et présentation au Kiné intervenant du travail effectué en classe (1H).
- Séance Gym + relaxation du dos (salle d'APS - 1H).

#### Documents et supports pédagogiques :

1. **Utilisés par l'intervenant** : Rachis plastique - Unité Fonctionnelle Vertébrale - Mannequin articulé – Diaporama et DVD « un bon dos pour la vie ».
2. **Utilisés par l'équipe pédagogique** : Livret pédagogique « protège ton dos » INPES, supports KOP prêtés par l'intervenant.....
3. **Remis aux enfants** : Petit journal du Dos INPES - Les supports de Travaux Dirigés INPES.
4. **Remis aux parents** : Fiche info santé KOP « Mal de dos, nos enfants sont concernés », Livret « Prendre soin de son dos » INPES

#### Intervenants :

- Un(e) **Kinésithérapeute**, membre de l'association KOP ayant validé une formation d'animateur santé agréée Kiné France Prévention
- Le **Médecin** et/ou l'**IDE Scolaire** du secteur ainsi que l'**équipe pédagogique** sont invités à participer à l'action, selon leur disponibilité.