

Tout savoir sur la lombalgie !

Améliorer vos connaissances pour mieux accompagner

En visio le 7 février 2026 de 10h à 12h

Présentation du module

Ce module de formation se déroule sous la forme d'une session de deux heures en visioconférence via zoom.

Cette formation est dédiée à l'exploration approfondie de la lombalgie et vise à apporter des éclaircissements sur les principales interrogations que peuvent avoir les participants concernant ce sujet.

Contenu de la formation

- Définition et épidémiologie de la lombalgie commune
- Lombalgie chronique vs Lombalgie aiguë
- Sciatique et sciatalgie
- Identification des drapeaux rouges
- Approches thérapeutiques et traitements.

Objectifs de la formation

Cette session permettra aux participants de mieux comprendre les différentes formes de lombalgie, d'identifier les situations à risque nécessitant une attention particulière (drapeaux rouges) et d'appréhender les traitements adaptés à chaque contexte.

La formatrice

Florence Alibrand, kinésithérapeute, praticienne et formatrice en gymnastique holistique pour l'AFGH, assure l'animation de cette formation. Elle est titulaire d'un diplôme universitaire de thérapie cognitivo-comportementale (TCC) de la douleur et d'éducation thérapeutique. Florence Alibrand collabore également avec le réseau « Lutter contre la douleur », où elle anime des ateliers

Mode d'évaluation

- Quizz
- Évaluation formative.

Public concerné

La formation s'adresse à l'ensemble des professionnels intervenant dans les domaines de la santé et de l'éducation. Elle est également destinée aux éducateurs sportifs et aux éducateurs somatiques. Ce programme vise les personnes qui souhaitent approfondir leurs connaissances relatives à la lombalgie ainsi qu'à sa prise en charge. L'objectif principal est de permettre à ces professionnels de mieux comprendre et appréhender les problématiques liées à la lombalgie dans le cadre de

leur pratique professionnelle, afin d'offrir un accompagnement plus adapté à leurs publics.

Informations pratiques

- Date : 7 février 2026 de 10h-12h15
- Durée 2h en visio via zoom.
- Inscription : <https://www.helloasso.com/associations/association-francaise-de-gymnastique-holistique/evenements/tout-savoir-sur-la-lombalgie>
- Tarif : 50€ membres de l'AFGH
65€ non- membres
- Nombre de participants limité à 20.
- Devenir membre (réservé aux praticien.ne.s en gymnastique holistique quel que soit leur formation initiale)
<https://www.helloasso.com/associations/association-francaise-de-gymnastique-holistique/adhesions/adhesion-annuelle-association-francaise-de-gymnastique-holistique-2025>
-
- Le lien est envoyé après l'inscription ,la séance est enregistrée et le replay sera disponible et les supports pédagogiques envoyés aux participants.