

UN DOS SOLIDE, UN CORPS MOBILE : LA PREVENTION EN ACTION



Public : Tous professionnels
Pré-requis : aucun
Effectif : 14 apprenants maximum



Intervenant : M. GUIBORAT,
enseignant en Activité Physique
Adaptée



Date : nous contacter



Lieu : dans nos locaux à Besançon
ou dans vos locaux



Durée : 7 heures (1 jour)
de 9h00 à 17h00



Tarif : nous contacter



Validation : attestation de fin de
formation

Objectifs de la formation :

Permettre aux stagiaires d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour prévenir les troubles musculosquelettiques (TMS) et protéger leur dos dans leurs activités professionnelles, grâce à une meilleure compréhension du corps, des gestes et à la mise en pratique de techniques adaptées.

Contenus pédagogiques :

- Identifier les principaux TMS liés aux métiers et leurs facteurs de risque
- Comprendre son dos et son corps pour mieux les préserver
- Analyser ses propres gestes professionnels pour repérer les postures à risque
- Adopter les bons gestes et postures dans les situations de travail quotidiennes afin de limiter les risques
- Mettre en place des stratégies simples d'entretien physique et de récupération pour
- préserver sa santé musculosquelettique (échauffements, renforcement musculaire, étirement, mini-routine...)

Méthodes pédagogiques :

Alternance théorie/pratique
Exercices guidés et expérimentation
Discussions et échanges d'expériences

Je m'inscris