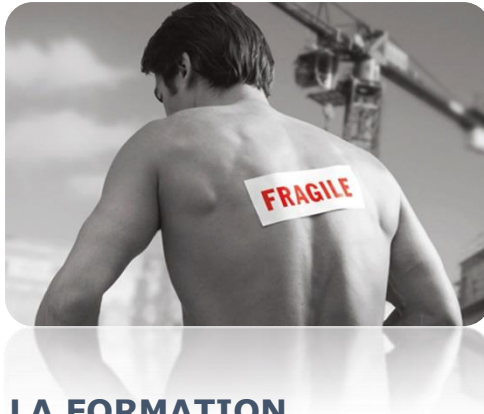


PREVENIR LES TMS PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE



OBJECTIF DE LA FORMATION



Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, de manière autonome.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Les troubles musculosquelettiques

- Définition
- Facteurs de risques
- Exemples concrets

Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Anatomie : les os, les tendons, les muscles, les articulations
- La colonne vertébrale
- La contraction musculaire

L'activité physique, un allié de notre prévention

- Les bienfaits d'une activité physique maîtrisée
- Quelles activités pour prévenir les risques physiques ?
- S'échauffer
- S'étirer
- Renforcer ses muscles profonds



METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

LE FORMATEUR



Coach-formateur, expert dans le domaine de la prévention des risques physiques au travail.
Formateur PRAP et éducateur sportif.



PUBLIC

Collaborateur, manager, dirigeant.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

DUREE

2 journées, soit 14H
Effectif : 10 pers maximum

INTERVENTIONS

Intra-entreprise
Formation sur-mesure



VALIDATION

Evaluation en fin de formation
Attestation de stage et de réussite