

Objectif : apprentissage d'exercices actifs au poste de travail



- salariés tous secteurs
- pas de prérequis
- groupe de 4 à 10 participants



- kinésithérapeute
- ergonome
- formatrice PRAP IBC
certifiée INRS



- une demi journée -4h-
- présentiel
- lieu : centre de convention
Archamps



- attestation de participation



- 250e net / participant

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- comprendre le lien entre mouvement et prévention TMS
- savoir réaliser un programme d'échauffement musculaire
- savoir intégrer des exercices de mobilité à son poste de travail

METHODES PEDAGOGIQUES

- exposé interactif
- exercices pratiques

PROGRAMME

1. Les TMS

- définition
- lien entre TMS et sédentarité

2. Comprendre le corps humain

- anatomie
- chaînes posturales
- physiologie du mouvement

3. Echauffement musculaire

- mobilité articulaire
- activation musculaire
- respiration

4. Micro pauses actives

- exercices sur poste de travail