



PRESERVER SON DOS – SPEED TRAINING 1h30

REALISER LES GESTES DU QUOTIDIEN TOUT EN PRESERVANT SON DOS

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Connaître les notions de psychophysiologie du dos ;
Connaître les conséquences pour sa santé des mauvais gestes et postures du quotidien ;
Être capable de préserver son corps et de renforcer sa colonne vertébrale.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Cas concrets, mises en situation, démonstration
Apport des connaissances théoriques nécessaires
Révision des fondamentaux à retenir

INFORMATIONS ET TARIFS

Ref : 17128
Type : sur site (intra)
Public : Tout public
Formateur : Kinésithérapeute
Durée : 4 x 1h30 sur 1 journée, soit 1h30 par stagiaire
Groupe : 4 groupes de 6 personnes
Tarifs : Sur site : 1 500 € net* par jour
Modalités : Evaluation des attentes du niveau en début de session
Evaluation des acquis
Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
Attestation de formation
Accessibilité : Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

PROGRAMME

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE DU DOS : LE FONCTIONNEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Les pathologies du dos
Les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au travail (port de charge...)
Exercices pratiques au poste de travail

MIEUX PRÉVENIR ET GÉRER SON MAL DE DOS

L'hygiène de vie : alimentation, sommeil et activité physique
Les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au quotidien (sortir de son lit, de sa voiture...)
Exercices de détente et de renforcement de la colonne vertébrale



SPEED TRAINING

Formation présentielle en séances courtes (1h30)
Apports ciblés et pratiques