

PRÉSERVER SA SANTÉ DANS SON ACTIVITE PROFESSIONNELLE

Gestes et Postures

Objectifs

limiter la pénibilité au travail l'acquisition de connaissances théoriques, mais surtout pratiques pour diminuer les douleurs physiques.

Contenu

Matin : En amont de l'apprentissage des gestes adaptés, les stagiaires devront connaître le fonctionnement général du corps et comprendre pourquoi certains mouvements sont à proscrire, notamment par la définition de la notion de posture globale. Des exercices seront mis en place afin de donner des clefs de compréhension

et de détecter les mouvements «contre nature» à proscrire.

Après midi : L'après midi doit apporter des réponses aux problèmes détectés dans la matinée.

Des exercices physiques devront être réalisés pour que les stagiaires apprennent à détecter le niveau de

tensions musculaires, les gestes corrects à réaliser, ainsi que quelques exercices de «récupération» quand

certaines douleurs faibles et localisées apparaissent.

Infos complémentaires



Durée de la formation 1 jour(s)

Date limite d'inscription 12/01/2012

Tarifs

Adhérent 0€

Non adhérent 15€

Non agricole 0€

gratuit pour les agriculteurs éligibles

VIVEA

Pas de pré-requis

Plus de renseignements

ACCUEIL PAYSAN Aude et P.O.

10 allée des marronniers, 11300 Limoux

Tel : 04 68 31 01 14

mail : : aude.po@accueil-paysan.com

Taux de satisfaction : %

Tenue vestimentaire adaptée et si possible apporter un tapi de sol



Modalités d'accès :

Dates, lieux et intervenants

12 janv 2012

09:30 - 17:00 (7hrs)

Salle Communale

11500 Saint Louis et Parahou

Marcel Pla, ancien professeur d'EPS (Éducation physique et sportive), diplômé en «programmation posturale globale».

Partenaire(s)



Financier(s)



Financement de la formation et pièces à fournir

Bulletin d'inscription

Nom et Prénom _____

—

Adresse _____

Tel _____

Courriel _____

☐ J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))