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)

Financeur(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)