

# S'approprier les bons mouvements pour respecter son dos

## Objectifs

Observer le fonctionnement corporel de façon à ce que les bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes. Le but étant de réviser et d'améliorer nos schémas d'habitudes. Il s'agit de permettre aux paysans d'adopter les bonnes postures

## Contenu

Objectifs pédagogiques de la séquence ou du module :

Connaitre la mécanique humaine

Adopter les bons gestes et les postures selon le poste de travail

Contenus :

Mécanique humaine :

Muscles et squelettes, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement

Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

Sécurité physique et diminution de la fatigue

Les bons gestes et les bonnes postures selon le matériel manipulé

Adopter les bon gestes et postures:

Apport théoriques sur une routine d'étirement adapté aux lombalgies

Tour de table des stagiaires et des postures adoptées dans le cadre du travail, pouvant causer des lombalgies

Recherche de solutions adaptées

Application de la routine proposées et des solutions adaptées à chaque cas

Méthodes pédagogiques et moyens matériels :

Exercices pratiques, cas concrets, exposé oral, questions/réponses.

Mise en situation, cas pratiques

## Infos complémentaires

**Organisée par** ADEAR Haute-Garonne

**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 22/02/2018

## Tarifs

Adhérent 150€

Non adhérent 150€

Non agricole 150€

gratuit pour les agriculteurs éligibles

VIVEA

Pour que la formation soit prise en charge (gratuite), prendre contact avec le PAI (Point Accueil Installation) de votre département pour demander une attestation VIVEA

## Plus de renseignements

Tabard Elise

adear31@fadear.org

ADEAR 31

ZA de Masquère

31220 Cazères

0561906229

0642298206

**Taux de satisfaction :** %

Tapis de sol



**Modalités d'accès :**

## Dates, lieux et intervenants

**22 févr 2018**

09:30 - 17:30 (7hrs)

Z.A. de Masquère

31220 Cazères

Vinciane Sobry, Diplômée en kinésithérapie à la Haute Ecole Provinciale du Hainaut Condorcet à Tournai, Belgique (en 2010) - formations complémentaires : « la prise en charge du patient cérébro-lésé », « la rééducation des troubles de la déglutition chez l'adulte », « l'abord manuel du ventre », Microkinésithérapie- 5 ans de travail dans des centres de rééducation.

## Bulletin d'inscription

Nom Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_ / Téléphone \_\_\_\_\_

Merci d'envoyer ce bulletin, et votre chèque (si nécessaire)