# 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)