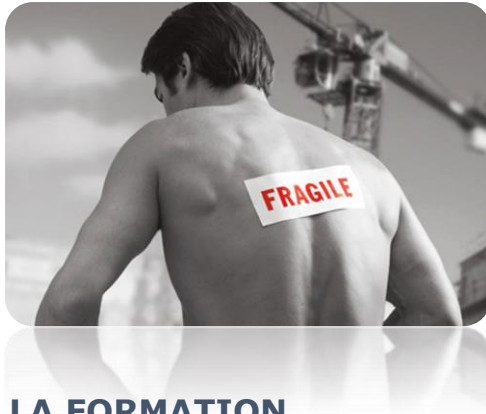


# PREVENIR LES TMS PAR L'ACTIVITE PHYSIQUE



## OBJECTIF DE LA FORMATION



Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, de manière autonome.

## PROGRAMME DE LA FORMATION

### Les troubles musculosquelettiques

- Définition
- Facteurs de risques
- Exemples concrets

### Comprendre le fonctionnement du corps humain

- Anatomie : les os, les tendons, les muscles, les articulations
- La colonne vertébrale
- La contraction musculaire



### L'activité physique, un allié de notre prévention

- Les bienfaits d'une activité physique maîtrisée
- Quelles activités pour prévenir les risques physiques ?
- S'échauffer
- S'étirer
- Renforcer ses muscles profonds

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

## LE FORMATEUR



Coach-formateur, expert dans le domaine de la prévention des risques physiques au travail.  
Formateur PRAP et éducateur sportif.



## PUBLIC

Collaborateur, manager, dirigeant.

## PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

## DUREE

1 journée, soit 6H  
Effectif : 10 pers maximum

## INTERVENTIONS

Intra-entreprise  
Formation sur-mesure



## VALIDATION

Evaluation en fin de formation  
Attestation de stage et de réussite