



## OBJECTIFS

- Connaître le fonctionnement du corps humain
- Connaître l'importance du mouvement
- Reconnaître un TMS et sa cause
- Mettre en place une séquence de mouvement pour s'échauffer et des exercices spécifiques

NB : Les entretiens particuliers resteront confidentiels

## CONTENU

### THÉORIE

- Les principaux éléments de l'anatomie et de la physiologie de l'appareil locomoteur
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur et leurs conséquences sur la santé
- L'importance des atteintes de la santé liées à l'activité physique
- La place de l'activité physique dans l'activité de l'entreprise
- Les facteurs de risques
- Prévenir le risque TMS

### PRATIQUE

- Mise en place d'une séquence d'échauffement collectif
- Analyse des pathologies et préconisation
- Entretien particulier



## INFORMATIONS PRATIQUES

**3 H 30 - DE 1 À 8 PERSONNES**

**PUBLIC CONCERNÉ :** Tout salarié

**PRÉREQUIS :** Néant

**PÉDAGOGIE :** Exposé interactif – Mise en pratique

**SUIVI ET ÉVALUATION :** Lors de la pratique

**DOCUMENT STAGIAIRE :** Fiches réflexes

**PROFIL DU FORMATEUR :** Formateur kinésithérapeute

**CONTACT :** [contact@ftira.fr](mailto:contact@ftira.fr) / 04 74 59 52 09

**FORMATION ORGANISÉE SELON LES IMPÉRATIFS CLIENTS**

Possibilité d'accessibilité aux personnes en situation d'handicap.

