



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 pathologie et préconisation
- Mise en place d'une séquence d'exercices spécifiques
- Entretien particulier



INFORMATIONS PRATIQUES

7 H - 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 / 04 74 59 52 09

FORMATION ORGANISÉE SELON LES IMPÉRATIFS CLIENTS

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

