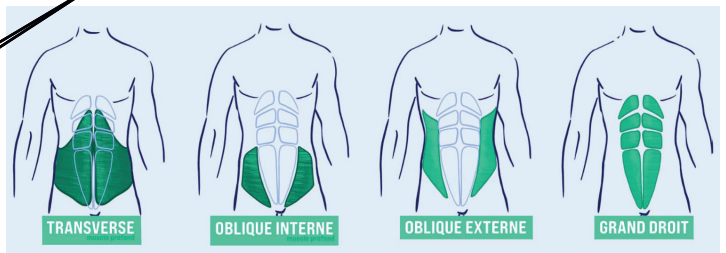




ANIMATIONS D'ATELIERS PRÉSERVER SON DOS AU TRAVAIL



OBJECTIFS



Adopter les bonnes postures physiques pour préserver son dos



Réduire de façon significative les arrêts de travail liés aux problèmes de lombalgie



Comprendre les contraintes physiques liées à l'environnement de travail



Impacter positivement la QVCT dans l'intérêt des personnes et de l'organisation

**SENSIBILISER ET RÉDUIRE
L'EXPOSITION AUX RISQUES
ERGONOMIQUES GRÂCE À
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE**



AGENDA

- ❖ Rappel sur le port d'une charge et sa manutention
- ❖ Connaître les muscles « fondamentaux » et leurs fonctions
- ❖ Éviter les différentes pathologies liées au dos
- ❖ Principaux exercices d'étirement
- ❖ Échauffement quotidien avec la sangle de suspension
- ❖ Exercices spécifiques de renforcement avec ballon de gym et élastiques



POUR QUI ?

- ❖ Toute organisation (entreprise, profession libérale, collectivité territoriale,...) souhaitant contribuer à l'amélioration des conditions de travail et/ou favoriser la santé au travail conditions de travail
- ❖ Ces ateliers sont adaptés aux personnes en situation de handicap

ORGANISATION ET MODALITES

PRÉSENTIEL 1 journée intra entreprise ou inter entreprise
Groupe de 10 personnes max

DURÉE TOTALE 2 heures d'atelier minimum

PÉDAGOGIE Alternance d'interventions théoriques & exercices pratiques

AVEC QUI Emmanuel NICOLAS ou
Marion NICOLAS
BE Métiers de la forme



Aide au financement jusqu'à 70%

