MOBILITE ET ERGONOMIE



PRÉSERVER SON DOS - SPEED TRAINING

REALISER LES GESTES DU QUOTIDIEN TOUT EN PRESERVANT SON DOS

MON PASSEPORT PRÉVENTION

EFFICIOR Conseil et Formation

INFORMATIONS ET TARIFS

Ref :	17128
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Kinésithérapeute
Durée :	4 x 1h30 sur 1 journée, soit 1h30 par stagiaire
Groupe :	4 groupes de 6 personnes
Tarifs :	Sur site : 1 600 € net* par jour
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Connaître les notions de psychophysiologie du dos

Connaître les conséquences pour sa santé des mauvais gestes et postures du quotidien

Être capable de préserver son corps et de renforcer sa colonne vertébrale.

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Cas concrets, mises en situation, démonstration

Apport des connaissances théoriques nécessaires

Révision des fondamentaux à retenir

PROGRAMME

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE DU DOS : LE FONCTIONNEMENT DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Les pathologies du dos

Les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au travail (port de charge…)

Exercices pratiques au poste de travail

MIEUX PRÉVENIR ET GÉRER SON MAL DE DOS

L'hygiène de vie : alimentation, sommeil et activité physique

Les principes d'économie d'effort de la colonne vertébrale au quotidien (sortir de son lit, de sa voiture…)

Exercices de détente et de renforcement de la colonne vertébrale



SPEED TRAINING

Formation présentielle en séances courtes (1h30)

Apports ciblés et pratiques

30/09/2026