

# S'approprier les bons mouvements pour respecter son dos

## Objectifs de la formation

Observer le fonctionnement corporel de façon à ce que les bons mouvements et les bonnes positions deviennent des automatismes. Le but étant de réviser et d'améliorer nos schémas d'habitudes. Il s'agit de permettre aux paysans d'adopter les bonnes postures

## Déroulé

Objectifs pédagogiques de la séquence ou du module :  
Connaître la mécanique humaine  
Adopter les bons gestes et les postures selon le poste de travail

Contenus :

Mécanique humaine :  
Muscles et squelettes, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement  
Les pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).  
Sécurité physique et diminution de la fatigue  
Les bons gestes et les bonnes postures selon le matériel manipulé

Adopter les bon gestes et postures:  
Apport théoriques sur une routine d'étirement adapté aux lombalgies  
Tour de table des stagiaires et des postures adoptées dans le cadre du travail, pouvant causer des lombalgies  
Recherche de solutions adaptées  
Application de la routine proposées et des solutions adaptées à chaque cas  
Méthodes pédagogiques et moyens matériels :  
Exercices pratiques, cas concrets, exposé oral, questions/réponses.  
Mise en situation, cas pratiques

## Dates, lieux et intervenants

**22 févr 2018** Z.A. de Masquère  
09:30 - 17:30 (7hrs) 31220 Cazères

Vinciane Sobry, Diplômée en kinésithérapie à la Haute Ecole Provinciale du Hainaut Condorcet à Tournai, Belgique (en 2010) - formations complémentaires : « la prise en charge du patient cérébro-lésé », « la rééducation des troubles de la déglutition chez l'adulte », « l'abord manuel du ventre », Microkinésithérapie- 5 ans de travail dans des centres de rééducation.

## Bulletin d'inscription

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Merci d'envoyer ce bulletin, et votre chèque (si nécessaire)

J'atteste avoir pris connaissance des conditions générales de formation ([Voir la fiche](#))

## Infos complémentaires

**Organisée par** ADEAR Haute-Garonne

**Durée de la formation** 1 jour(s)  
**Date limite d'inscription** 22/02/2018

## Tarifs

Adhèrent 150€  
Non agricole 150€  
gratuit pour les agriculteurs éligibles  
VIVEA  
Pour que la formation soit prise en charge (gratuite), prendre contact avec le PAI (Point Accueil Installation) de votre département pour demander une attestation VIVEA

## Plus de renseignements

Tabard Elise  
adear31@fadear.org  
ADEAR 31  
ZA de Masquère  
31220 Cazères  
0561906229  
0642298206  
Tapis de sol