

# Préserver son dos dans son activité professionnelle.

## Objectifs de la formation

Prévention des douleurs liées au dos - Transmettre des outils pour préserver son dos.

## Enjeux

Travailler plus sereinement.

## Pré-requis

Pas de pré-requis.

## Déroulé

Objectifs généraux :

- Transmettre des outils pratiques pour préserver son dos,
- Eviter les erreurs de placement,
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs physiques,
- Prendre soin de notre dos de manière autonome
- Refaire circuler l'énergie dans le dos.

9h30 - 11h : Outils pour protéger le bas du dos

Améliorer la posture : axe, placement du bassin, stabilité des appuis

Automassage des pieds

11h - 12h30 Outils pour protéger le haut du dos

Rectifier la position des épaules, de la nuque, de la tête

Exercices de respiration

Savoir adapter ses gestes à l'effort

13h30 - 15h30

Apprendre à se renforcer musculairement et savoir se relaxer facilement

Automassage du dos : mobilisation douce de la colonne vertébrale pour soulager les tensions dans le dos

15h30 - 17h30

Exercices de prévention : renforcement du ventre et du dos.

Automassage du ventre

Clôture de la formation : bilan et remise des fiches d'exercices

Questionnaire de satisfaction

Une attestation de formation sera remise à chaque stagiaire.

Note de satisfaction globale pour nos formations "Santé" (chiffre de Accueil Paysan Aude et P.O.de 2017 à 2020) : 9.76/10.

## Dates, lieux et intervenants

**27 nov 2020**

09:30 - 17:30 (7hrs)

MJC, salle Basset de Natte Avenue de la Gare  
11260 ESPERAZA

Muriel Baube.

Association ALIGNEMENT,  
Professeure de Tai-chi.

## Financier(s)



## Financement de la formation et pièces à fournir

## Bulletin d'inscription

Nom et Prénom \_\_\_\_\_

-

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tel \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

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

## Infos complémentaires



**Durée de la formation** 1 jour(s)

**Date limite d'inscription** 20/11/2020

## Tarifs

gratuit pour les agriculteurs éligibles  
VIVEA

Pour le tarif et les personnes sans OPCA, nous contacter. Accessibilité aux personnes en situation de handicap non prévue initialement pour cette formation. Nous contacter pour évaluer la possibilité d'adaptation à votre situation.

## Plus de renseignements

Marie Coupet, responsable du stage  
mcoupet@mp11.fr

Maison Paysanne de l'Aude

1 avenue Salvador Allendé

11300 Limoux

Tel. 04 68 31 01 14

Repas tiré du sac, tapis de sol, coussin,  
couverture, vêtement ample et  
confortable.