

Programme de Formation

Travail de Posture : Connaissance et Prévention des douleurs chroniques

Public visé

Toute personne pouvant être affectée par des douleurs chroniques.

Prérequis

Aucun

Durée et Tarifs

Durée de 3 jours soit 21 heures

Tarif pour 1 stagiaire : 950€ HT

Objectifs de formations

- Connaître l'anatomie musculaire d'un corps humain et son fonctionnement
- Prendre conscience du bon alignement des articulations du corps en toute situation
- Connaître et savoir réaliser des exercices d'Assouplissement musculaire permettant de prévenir les douleurs chroniques
- Connaître et savoir réaliser des exercices de Mobilité articulaire permettant de prévenir les douleurs chroniques
- Connaître et savoir réaliser des exercices de Renforcement de l'ensemble du corps (sangle abdominale, rachis...) permettant de prévenir les douleurs chroniques
- Acquérir des techniques pour soulever des charges, se tenir en position assise sur une chaise de bureau
- Savoir analyser les douleurs issues d'une posture non adaptée et les corriger.



Contenus de formation

JOUR 1 :

1. L'anatomie du corps humain
 - a. Musculaire : présentation des grands groupes musculaires (chaîne postérieure et antérieure)
 - b. Articulaire : présentation du fonctionnement des articulations (analyse mécanique)
2. La posture : les différents types alignements
 - a. En position assise
 - b. En position debout
 - c. En mouvement (déplacement de charges)

JOUR 2 :

3. Connaissance d'exercices de prévention
 - a. Assouplissement musculaire (dos, hanches, jambes)
 - b. Mobilité articulaire (dos, hanches, épaules, poignets)
 - c. Renforcement musculaire (sangle abdominale, dos, jambes)
 - d. Analyse des douleurs liés au posture au travail

JOUR 3 :

1. Connaissance d'exercices d'application
 - a. Auto diagnostic des capacités
 - b. Travail et exercice de Gainage
 - c. Soulever, tirer et pousser une charge
 - d. Analyse et technique de déplacement ou soulevé de charge

Moyens et méthodes pédagogiques

Support pédagogique, mise en situation et exercices d'application.

Evaluation des acquis de la formation

Quizz sur la reconnaissance des ensembles musculaires et articulaires.

Quizz sur l'analyse des douleurs de postures

Mise en situation et exercices sur la mobilité, l'assouplissement et les renforcements.

Feuilles d'émargements à la demi journée

Le Formateur

M. Thomas ENSENAT, diplômé BP AGFF depuis 2014

Délais d'accès

Sous trois semaines.

Accessibilité

Formation adaptée aux personnes en situation de handicap. Pour toute question, nous contacter par mail : contact@ensenat-coaching.com

Programme actualisé en janvier 2022.



