

**Move & life**

**CHABOT KEVIN**

2 Bis Allée de chavroche  
63340 Le Breuil sur Couze

**“ LA BONNE POSTURE EST UNE IMPOSTURE “**

**Objectifs pédagogiques**



- Appréhender les risques **dorso-lombaires** et leur prévention
- **Prévenir** les risques (troubles musculosquelettiques) liés aux ports de charges et postures au travail
- Permettre d'identifier les caractéristiques de la charge pour **adapter** le mode de manutention
- **Apprendre à s'économiser** pour limiter les gestes répétitifs qui peuvent apporter des contraintes physiques et pathologiques

**But**



- Mieux connaître les conditions et les problématiques du poste de travail, afin de pouvoir totalement adapter notre discours et les ateliers proposés

**Déroulement**



- 1 Intervenant
- Méthode avec chaque stagiaire :
  - Entretiens individuel et collectif
  - Test de mobilité
  - Définition des axes de travail

« **AGIR POUR MIEUX REAGIR** »

**Déroulé de l'intervention**



- **Approche théorique**, comprendre les bases et les fonctions du corps humain dans son ensemble
- Animation d'ateliers collectifs et individuels **adaptés** aux problématiques individuelles
- Prévention des risques liés aux TMS (Troubles Musculosquelettiques) et mise en place d'un **protocole adapté**
- **Observation** des personnes en situation de travail

**But**



- **Réduire l'impact physique** lié aux tâches effectuées et favoriser le bien-être au travail
- **Adopter** des mouvements en adéquation à son poste de travail
- Savoir préparer son corps en vue des **futurs tâches dédiées**

**Déroulement**



- 1 Intervenant
- Atelier en fonction des problématiques descellées par le biais de l'haltérophilie

**Une Méthode innovante pour la compréhension, avec 4 modes d'apprentissage pour intégrer l'ensemble de la formation afin de pouvoir imprimer et reproduire pour mieux AGIR**

**Le visuel / L'écrit / Le dessin / La pratique**

#### Prérequis

- Pour tous les salariés, quel que soit leur secteur d'activité, sans prérequis

#### Durée de la formation

- 7h de formation en présentiel



#### PSH

- Nous contacter pour envisager la faisabilité de la formation

#### Qualification

- Diplômée d'état dans le domaine du Sport et de l'haltérophilie
- Posturologue



#### Lieux de formation

- A définir avec le client

#### Maintien des connaissances

- Une remise à niveau est conseillée tous les 2 ans

#### Effectifs

- 12 personnes maximum

#### Tarif de la formation

- A partir de 800 € par session (TVA non application)

#### Attestation de formation

- Au terme de la formation il sera remis une attestation de fin de formation

---

### Votre interlocuteur



**Kevin CHABOT**  
06.50.94.19.28  
Ckm-mouvement@hotmail.com