
100% présentiel	4 heures	Tarif : 240€/personne
Prérequis : aucun	Méthodes mobilisées : 25% théorique (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et 75% pratique (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
Public visé : Professionnels souffrants de douleurs musculosquelettiques liées à leur poste de travail		
Méthodes d'évaluation : auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	Taux de satisfaction : NC* Taux de recommandation : NC* Taux de réussite : NC* (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 0 _ formation réalisée en _____)	
Modalités et délais d'accès : Accès possible à la formation dans un délai de 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
Accessibilité : Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- **Reconnaître et appliquer** les pratiques nécessaires en hygiène de vie pour maintenir un niveau de santé corporel et psychologique optimal.
 - **Identifier et utiliser** les étirements et exercices à "temps perdu" de façon autonome.
 - **Analyser ses douleurs et réaliser** le ou les exercices les plus appropriés pour soulager la douleur.
-

Plan de la formation :

1. Localiser la douleur

- **Comprendre** les différents types de douleurs (musculaires, nerveuses, tendineuses).
- **Repérer** les zones de tensions et les facteurs aggravants.

2. Identifier le type de douleur

- **Évaluer** la nature de la douleur (intensité, fréquence, localisation).
- **Différencier** une douleur bénigne d'un signal d'alerte nécessitant un avis médical.

3. Réaliser l'exercice à "temps perdu" adéquat

- **Utiliser** les exercices adaptés pour chaque type de douleur.
- **Choisir** entre différents niveaux d'intensité et savoir s'arrêter en cas de douleur anormale.
- **Adapter** l'exercice selon ses capacités, son état de santé ou un éventuel handicap.

4. Mobiliser les connaissances sur le lieu de travail

- **Appliquer** les exercices dans un cadre professionnel pour améliorer le bien-être au travail.
- **Sensibiliser** à l'importance des pauses actives et de l'entretien physique au quotidien.

contactez-nous par mail à l'adresse suivante : pierreterouanneformations@outlook.com

