



Renforcemement musculaire

Nr.	F18/19_013
Secteur de formation	Généralité
Date	27/02/2019
Période : début	
Période : fin	
Délai d'inscription	27/01/2019
Durée	1 jour
Contexte	L'appareil locomoteur, en particulier le dos, est un "outil" soumis à de fortes contraintes et demande un entretien spécifique. Les dysfonctionnements ont un impact énorme sur le quotidien personnel, familial et professionnel des personnes touchées (douleurs, diminution de la mobilité, etc). Les coûts économiques et humains engendrés chaque année par ces pathologies sont énormes!
Objectifs pour les participants	A la fin de la formation, les participants sont capables de : - Identifier les situations dangereuses, en particulier lors de port et manutention de charges, et adopter les mesures posturales et mouvements adéquats - Avoir une meilleure connaissance du corps humain, en particulier de son propre fonctionnement (points forts et faiblesses) - Utiliser des stratégies de mouvement fonctionnelles permettant d'améliorer ses capacités physiques (stratégies efficaces et limitant les risques)
Contenu	- Evaluation physique et entretien individuel avec une spécialiste - Exercices de renforcement et d'échauffement - Gestes et postures pratique - Echange entre les participants
Méthode	Cours théoriques Cas pratiques Travaux pratiques
Public-cible	Professionnels
Formateur(s)	AgriTOP
Lieu	EAV
Marques	AgriTop EduQua
Horaire	09h00-16h00
Critère de sélection	Date d'inscription
Remarques organisationnelles	Equipement pour l'extérieur - Chaussures de sécurité - Classeur agriTOP et classeur SPAA
Prix non membre	200 CHF
Prix membre	200 CHF
Organisateur	AGORA