Formacoop

Dos, mode d'emploi

Organisation

Durée : 7 heures
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 98 %

Contenu pédagogique

Public visé

Tous publics

Objectifs pédagogiques

- Identifier les éléments constitutifs du rachis et reconnaître les situations à risque pour le dos
- Proposer gestes et postures en prenant en compte la prévention contre les troubles du dos dans des situation courantes.

Description

Mise en commun des représentations et des attentes des participants

Expérimentations et découvertes :

La mécanique du dos

- Exercices : les récepteurs

Équilibre et détente

- Exercices : chaînes musculaires posturales

Architecture d'une colonne

- Exercices : la mobilité du bassin

L'anatomie de la colonne vertébrale

- Exercices : le verrouillage du bassin

La balance rachidienne

- Exercices : les étirements

Principales situations à risque, les principaux risques pour le rachis

Les postures au quotidien : Reconstitution et recherche de solutions

Enjeux et freins

Bilan pédagogique

Évaluations finales

Prérequis

Aucun

Formacoop

Modalités pédagogiques

Formation avec notre méthode active et participative
- Manipulation de maquettes
- « Remue-méninges »
- Questionnements individuels, collectifs
- Exercices de ressenti
- Discussions en groupe, débats
- Mises en situation

Apports théoriques en cours d'expérimentations

Moyens et supports pédagogiques

Outils pédagogiques spécifiques (maquettes)
Tapis de sol

1 livret couleur imprimé par participant

Modalités d'évaluation et de suivi

Evaluation des solutions proposées lors des mises en situation
évaluations écrites d'entrée et de sortie de formation

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.