

# Atelier sur la thématique du dos



Quand on travaille au bureau ou que l'on effectue des travaux physiques, il n'est pas rare de ressentir des douleurs au niveau du dos. Pourtant, cela n'est pas une fatalité. Des exercices réguliers de mobilisation, de renforcement musculaire et d'étirements consolident la musculature et compensent les déséquilibres.

Lors de cet atelier, les participants sont sensibilisés au thème de la santé du dos et apprennent des exercices de prévention efficaces pour éviter ou diminuer le mal de dos.

&nbsp;

## Objectifs

- Identifier les causes du mal de dos
- Apprendre des exercices pour prévenir et réduire le mal de dos
- Planifier l'intégration de l'exercice physique et de l'entraînement dans le quotidien (professionnel)

## Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Content

- Bases de l'anatomie: muscles, fascias et os
- Le mal de dos et ses causes
- Analyse de la sollicitation dans le contexte professionnel
- Bases de l'entraînement du dos
- Exercices de prévention des maux de dos
- Planification de la mise en œuvre dans l'environnement professionnel et à la maison

## Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit  
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch