

# Se déplacer sainement-prévention des accidents dus aux faux pas



En Suisse, les chutes et faux pas constituent la cause des accident numéro un. Un bon sens de la équilibre, une capacité de réaction rapide et une musculature bien entraînée permettent de prévenir les chutes et des atténuer les conséquences des blessures.

Les participants sont sensibilisés au thème et apprennent les règles de la prévention des faux pas au moyen un parcours grandeur nature.

&nbsp;

## Objectifs

- Se rendre compte de les importance des exercices de coordination pour la santé
- Apprendre des exercices et des moyens de les varier
- Etre capable des intégrer les exercices appris à son quotidien

## Performance vivit

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

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

## Content

- Causes et conséquences des accidents dus aux faux pas
- Définition et composantes des exercices de coordination
- Réalisation un parcours de coordination avec plusieurs outils des entraînement (planches des équilibre, aquabag, gym ball, sling trainer, etc.)
- Adaptation des exercices pour leur intégration au quotidien

## Performance client

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