



PROGRAMME DE FORMATION EN NON-MIXITE CHOISIE

SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURE

7 décembre 2023 - Sarah SZEPS, ostéopathe et professeure de yoga

Cette formation est faite pour vous si vous souhaitez...

- Savoir comment protéger et réajuster son corps face à des postures contraignantes pouvant amener des pathologies de type descentes d'organes
- Acquérir une compétence gestuelle optimisée dans votre quotidien
- Savoir identifier et soulager une douleur

Contenu

Connaissance des pathologies récurrentes et chroniques dans les métiers physiques

- savoir identifier et comprendre les douleurs chroniques afin de prévenir des pathologies musculo-squelettiques
- comprendre un prolapsus (descente d'organe)

Connaissance succincte de l'anatomie et de la biomécanique

- comprendre la physiologie musculaire : muscles toniques/muscles phasiques, étirement/contraction, muscles/tendons/ligaments...
- connaître l'anatomie du périnée et savoir comment éviter les dégâts
- connaître les groupes musculaires en lien avec la sphère viscérale (diaphragme, psoas, muscles profond abdominaux)
- connaître les enjeux de l'alimentation liés au bon fonctionnement de la physiologie
- savoir utiliser sa colonne vertébrale et comprendre son fonctionnement

Mise en situation

- diagnostiquer une douleur
- savoir réagir face à une douleur ciblée: avoir les bons gestes (chaud, froid, sport, massage...)
- observer et ressentir les différentes postures de travail et savoir les adapter au mieux

Intégrer une routine quotidienne de prévention des maux liés au travail et/ou aux gestes du quotidien

- savoir intervenir sur lombalgie chronique, dorsalgie, cervicalgie, scapulalgie
- apprendre les bases du massage et de l'automassage

Méthodes pédagogiques / Moyens matériels et outils

- Méthodes pédagogiques : Apports théoriques (schéma, vidéo, photo...); Échanges au sein du groupe; Exercices pratiques: techniques de respiration, palpations et massages, étirements, renforcement musculaire...

- Moyens matériels et outils :

tapis, sangles, briques, ceinture physiomat

à apporter par les participantes: tenue confortable, tapis de yoga ou gym, coussin, couverture, foulard ou paréo

Modalités d'évaluation

- Évaluations à chaud au fur et à mesure de la formation par des questions de l'intervenante et de la formatrice, support de formation à compléter et par la mise en pratique.
- Par une autoévaluation en amont de la formation et en fin de stage.

Modalités d'inscription

- Inscription en ligne : <https://forms.gle/go1mYa7UpUeH7Va89>
- [Bulletin d'inscription papier](#) à retourner par courrier

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Dates:** 7 décembre 2023
- **Durée:** 1 jour
- **Horaires:** 9h-12h30 / 13h30-17h
- **Lieu:** Ardèche
- **Date limite d'inscription:** 05/12/2023
- **Nombre limite de participantes:** 10
- **Repas:** tiré du sac
- **Intervenante:** Sarah SZEPS, ostéopathe et professeure de yoga
- **Responsable de formation:**

Alicia BIRD, coordinatrice de projets

- **Public visé:**

Agricultrices ou femmes du milieu rural

Zone géographique : Ardèche et limitrophe.

- **Pré-requis:** aucun pré-requis nécessaire
- **Tarifs:** 189 € TTC

Prise en charge par Vivéa selon éligibilité (vérifiez la consommation de votre plafond annuel auprès de Vivéa)

Non éligible ? Contactez-nous. Tarif solidaire: 75€ + adhésion annuelle à l'association obligatoire: 25€

- **Validation de la formation:**

Délivrance d'une attestation individuelle de formation ou d'une copie de la feuille d'émargement

- **Besoin de vous faire remplacer?**

Contactez votre service de remplacement

- **Personne en situation de handicap:**

Contactez-nous

Contact et renseignement

Emmanuelle COADOU ROC'H :

04 75 85 05 04 - contact@civamardecche.org

FD CIVAM ARDECHE

1064, chemin du Pradel, Domaine Olivier de Serres

07170 MIRABEL

Conditions générales de formation de la FD CIVAM Ardèche consultables en ligne <https://bit.ly/3iHLgol>
Programme diffusé le 29/06/2023