



Les TMS n'auront qu'à bien se tenir !

ATELIER 1 : Prévention TMS(2-3 demies journées)

- **Bilan individuel.**
 - Analyse des postes de travail sur le **terrain**.
 - Temps **d'échange en équipe**.
 - **Pédagogie active** : comprendre le corps, la douleur .
 - **Conseils pratiques** et exercices ciblés pour prévenir les douleurs.
 - Remise d'une **fiche d'amélioration personnalisée** à la fin de la formation.
-

ATELIER 2 : Éveil Musculaire(2h)

- **Pause active** encadrée pour mobiliser le corps.
 - **Exercices accessibles** pour limiter les effets de la sédentarité.
 - Intégrer **des temps de mouvement** pour prévenir l'apparition des douleurs.
-

ATELIER 3 : “M ton dos” (2h)

- Comprendre les origines de la douleur et apprendre à la **gérer**.
 - **Mouvements** pour soulager, renforcer et retrouver de la mobilité.
 - **Autonomisation** : savoir quoi faire en cas de douleur à la maison.
-



07 82 92 53 72



sophieviollette@outlook.com



Sophie Viollette

