



## INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le lundi 05 janvier 2026



DURÉE : 00:30

Prix : **50.00 €**

**PROFILS :** Instructrice Fitness et Pilates standard ou médicalisé

**PRE REQUIS :**

Aucun

**MATERIEL :**

Après chaque séance l'instructrice décidera avec vous des autres matériaux à préparer pour la séance suivante (ex : chaise, petite balle de gym, grande balle Pilates, élastique, bouteilles eaux ou poids, manche à balai etc.)

**CODE ACTIVITÉ :** 10AD782

## DESCRIPTION

Les **troubles musculo-squelettiques** touchent les articulations des membres supérieurs et le bas du dos.

Facteurs aggravants liés à l'activité professionnelle : gestes répétitifs, postures prolongées ou statiques, efforts excessifs et port de charges lourdes.

En France, les TMS représentent **87 % des maladies professionnelles**, le **mal de dos** constitue **20 % des accidents du travail** et près de **la moitié des cas** entraînent des séquelles lourdes et un **risque de désinsertion professionnelle**.

L'intégration de **pauses actives** et d'exercices réguliers dans la journée de travail permet de limiter les effets de la sédentarité.

Une **pratique sportive occasionnelle ne suffit pas** à compenser un mode de vie sédentaire prolongé.

Détails: [Prévention TMS – Tonic System](#)



# Prevention Troubles Musculo Squelettiques (atelier)



Mme TOMOSOIU Violeta

## OBJECTIFS

- Appréhender les contextes sanitaire, social, économique et politique autour des TMS et comprendre les enjeux de la prévention
- Comprendre le rôle de l'activité physique au lieu de travail en prévention des TMS
- Apprendre des exercices d'activité physique en prévention des TMS

## SÉANCES

| Jour  | Date       | Horaire | Durée | Lieu |
|-------|------------|---------|-------|------|
| Lundi | 05-01-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 12-01-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 19-01-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 26-01-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 02-02-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 09-02-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 02-03-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 09-03-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 16-03-2026 | 18:20   | 00:30 |      |
| Lundi | 23-03-2026 | 18:20   | 00:30 |      |