Prevention Troubles Musculo Squelettiques (atelier)

Mme TOMOSOIU Violeta

INFORMATIONS

Visio-atelier

Début le mardi 07 avril 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 : 10AD781

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
Mardi	07-04-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	28-04-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	05-05-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	12-05-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	19-05-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	26-05-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	02-06-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	09-06-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	16-06-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -
Mardi	23-06-2026	18:20	00:30	Visio-atelier, Visio -