

<b>100% présentiel</b>	<b>29 heures</b>	<b>Tarif : 1700€/personne</b>
<b>Prérequis :</b> aucun	<b>Méthodes mobilisées :</b> 25% <b>théorique</b> (cours théoriques/diaporama/démonstrations) et 75% <b>pratique</b> (réalisation d'exercices, mise en pratique de la théorie)	
<b>Public visé :</b> professionnels éprouvant des douleurs physiques sur le lieu de travail liés à l'activité professionnelle		
<b>Méthodes d'évaluation :</b> auto-évaluation en début et en fin de formation/mises en situation/questionnaire de fin de formation	<b>Taux de satisfaction : 100%*</b> <b>Taux de recommandation : 100%*</b> <b>Taux de réussite : 100%*</b> (*nombre de stagiaires ayant réalisé la formation : 1 _ formation réalisée en 2025)	
<b>Modalités et délais d'accès :</b> Accès possible à la formation dans un délai de 15 à 30 jours postérieur à la signature de la convention de formation et/ou du contrat de formation permettant le respect du délai de rétractation du client. La formation pouvant avoir lieu dans les locaux d'entreprise et/ou dans un dojo partenaire, les modalités d'accès seront précisées ultérieurement selon la structure choisie		
<b>Accessibilité :</b> Nos formations sont adaptées aux personnes en situation de handicap. De plus nous nous assurons que les lieux de formation soient accessibles et adaptés aux personnes en situation de handicap		

## Objectifs de la formation niveau fondamentale :

- Reconnaître et appliquer les pratiques nécessaires en hygiène de vie pour maintenir un niveau de santé corporel et psychologique optimal.
- Identifier et utiliser les étirements et exercices à temps perdu de façon autonome.
- Analyser ses douleurs et réaliser le ou les exercices les plus appropriés pour soulager la douleur

## Plan de la formation :

- Reconnaître et appliquer les pratiques nécessaires pour soulager des douleurs musculaires, nerveuses et/ou tendineuses.
- Identifier et utiliser les “exercices à temps perdu” de façon optimal.
- Analyser le type de douleur et adapter l'exercice en fonction de la douleur et de sa capacité à le réaliser (effectuer le niveau 1 ou le 2, s'arrêter si douleur anormale, adapter l'exercice en fonction de sa maladie/handicap, etc.)

**Localiser** la douleur

**Identifier** le type de douleur

**Réaliser** l’"exercice à temps perdu" adéquat

**Mobiliser** les connaissances sur le lieu de travail

---

contactez-nous par mail à l’adresse suivante : [pierreterouanneformations@outlook.com](mailto:pierreterouanneformations@outlook.com)