

## **ATELIER – RENCONTRE DU CLUB SOHO SOLO GERS**

Prévenir les troubles musculo-squelettiques dans son activité de travail

**Finalité de l'atelier :**

**Objectifs de l'atelier :**

- - Acquérir les connaissances de base pour comprendre les mécanismes en jeu
- - Modifier les habitudes gestuelles et posturales afin de limiter l'apparition de douleurs musculaires et articulaires lors de son activité
- - Connaître des exercices simples à réaliser pour prévenir les TMS (troubles musculo-squelettiques)
- - Acquérir la démarche de penser à l'aménagement de son environnement de travail Animation :

**13 juillet 2017 – 9 h 30 – 12 h 30 - Innoparc – ZI Hippodrome – 6 rue Roger Salengro – Auch**