

29 mai et 12 juin 2026

Posture et ergonomie

Les troubles musculosquelettiques sont omniprésents, toutes générations confondues. Le traitement causal est indispensable pour soulager à long terme: les patients doivent donc être formés à la saine utilisation de leur corps au quotidien, que ce soit au travail ou à la maison. Ce cours vise à vous donner les bases pour mieux les autonomiser.



Contenu de cours

- comprendre les TMS: le modèle cumulatif
- reconnaître et expliquer les bonnes postures: les 3 Règles de la Posture
- construire une posture assise saine
- application: analyse croisée de l'ergonomie de différentes chaises de bureau et mobiliers de maison; réglage d'un siège de voiture
- se baisser, porter
- application: faire le ménage, porter les enfants et les objets du quotidien
- exercices de mobilisation, de renforcement, d'étirement et de relaxation

Objectifs de formation

Au travers de cette formation, vous développerez des outils didactiques, issus de la thérapie posturale Mensendieck et de l'ergonomie, pour mieux apprendre à vos patients comment bien utiliser leur corps au quotidien (posture assise et port de charges). Nous discuterons des applications pratiques dans les cadres privés et professionnels.

Par ailleurs, vous acquerrez des connaissances de base en ergonomie pour les aider à mieux utiliser leur environnement, et à mieux choisir leur mobilier (de bureau, notamment).

Enfin, nous mettrons en place une boîte à outils d'exercices à recommander au quotidien pour mieux prévenir les troubles musculo-squelettiques.

Formateur

Girard Olivier

Informations

cours pratique et théorique

14 heures de formation | max. 10 participant.es

Prérequis

Masseur médical BF, Thérapeutes avec des connaissances médicales

📅 29 mai et 12 juin 2026

⌚ 09h00 – 17h00

📍 Kinnaps, Rue de Morges 24
1023 Crissier

💵 membre vdms-asmm CHF 380.00

💵 non-membre CHF 560.00

👜 prendre avec soi: de quoi écrire,
vêtements confortables, éviter les talons
et habits trop serrés