

Date : 4 février 2023

Nombre d'heures : 3

Horaires : 9h - 12h

# Comment préserver son dos lorsque l'on jardine

Gestes et postures, deux mots qui sont régulièrement évoqués dans l'univers du jardinage. Mais comment savoir si sa posture est bonne lorsque l'on ratisse, bêche ou même lorsqu'on porte un arrosoir ? Ou bien c'est peut-être le geste à modifier ? Venez découvrir lors de ce cours des méthodes simples pour préserver votre dos.

## Programme

- Comprendre les gestes et la mobilité
- Les gestes et postures par la prévention
- TMS les troubles musculo-squelettiques
- Exercices pratiques en utilisant différents outils

## Méthodes pédagogiques

- Présentation en salle
- Exercices pratiques

**CGV à lire et à accepter lors de l'inscription en cochant obligatoirement la case**

**Cours annulé**

