



# ATELIER TMS

## GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

### Pensez-vous avoir les bons gestes à la maison?

À la maison comme au travail, il existe des situations potentiellement à risques pour notre dos et nos articulations.

Notre quotidien est souvent fait de mauvaises habitudes difficiles à analyser.

Le but de cet atelier ludique est de permettre aux participants de réaliser qu'ils ne font pas toujours les bons gestes dans leur quotidien, et leur donner des solutions correctives.

#### CONTENU :

Les différentes situations suivantes sont abordées dans cette formation :

- Dormir / se lever du lit
- Faire les courses / le jardin
- Soulever / coucher son enfant
- Faire le ménage
- Faire du sport



Distribution de flyers : sur les gestes de la vie quotidienne  
(Autres supports sur demande).



À l'aide d'un gilet pédagogique, le formateur met en place des exercices pratiques de mise en situation des différents thèmes abordés.



Durée : 20 min à 1h30 par atelier  
12 participants maximum conseillé