



**SMI**

# Le dos - Mode d'emploi

## Comprendre et ajuster ses comportements physiques

Afin de répondre aux demandes de ses adhérents, le Service médical interentreprises organise une formation qui s'adresse à tous les salariés. Ils seront capables de repérer les situations à risque pour leur rachis (ensemble vertèbres, disques, moelle épinière) et d'imaginer des stratégies de prévention et/ou de correction à mettre en œuvre.

Avec l'aide de maquettes mais aussi d'exercices d'étirements musculaires, nous vous proposons avec une méthode adaptée à l'apprentissage de découvrir :

- La mécanique du dos
- La détente et l'équilibre
- L'architecture de la colonne
- L'anatomie de la colonne vertébrale
- La balance rachidienne
- Les risques au quotidien



### ORGANISATION

- Prestation comprise dans le forfait annuel pour les adhérents du SMI.
- Inscription préalable obligatoire.

### PUBLIC CONCERNE

- Salariés notés sur la déclaration d'effectif de l'année en cours

### LIEU DE FORMATION

Service Médical Interentreprises  
173 Rue du Rocher de Lorzier  
Centr'Alp  
**38430 MOIRANS**

### DURÉE DE LA FORMATION

7 heures  
8h30 à 12h et 13h à 16h30

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Entre 5 et 10 personnes

Si vous êtes intéressés, veuillez vous rapprocher de votre médecin du travail afin d'en discuter avec lui.

Afin de permettre l'accès à cette formation à un nombre maximum d'entreprises, le nombre de participants par entreprise est limité à 2 salariés par session.

**Le nombre maximum étant de 10 stagiaires, les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée des demandes d'inscription.** Dans le cas, où il n'y aurait pas un minimum de 4 stagiaires, la session serait annulée.

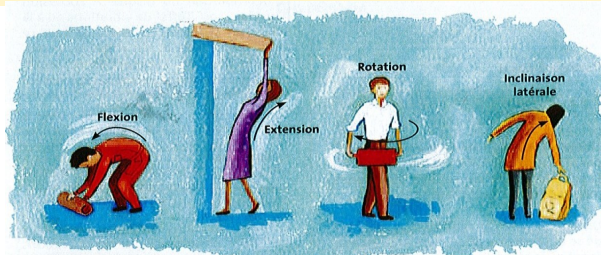
Il est possible d'organiser cette formation **en intra-entreprises**, merci de bien vouloir contacter **votre médecin du travail** pour plus d'informations.

### DATE FORMATION INTERENTREPRISES

- **MARDI 09 AVRIL 2019**
- **MARDI 15 OCTOBRE 2019**
- **JEUDI 28 NOVEMBRE 2019**

### DATES FORMATIONS INTRA-ENTREPRISE

**Dates et horaires à définir avec la formatrice**



Inscriptions et  
renseignements

**SERVICE MÉDICAL INTERENTREPRISES (SMI)**

Contact : Florence LEFEBVRE - Tél. : 04.57.56.99.86 - Mail : fgarampon@smi38.fr