

Tableau 1

PROGRAMME* : PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) CHEZ LE PRATICIEN										
HEURE	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7			
8:00	Accueil installation	Longe côte min 30		Footing sur la plage		Natation				
09:00	Temps libre	Conseil en gestion de patrimoine - Benoit CHALMEL	Techniques de prise en charge du traumatisme des membres inférieurs Trauma du genou - Yann CHAMBERT	La gestion du sommeil au coeur de la santé du praticien - Yasmine SPITZ	La sophrologie au service de la santé du praticien, étude et pratique - Yasmine SPITZ	TABLE RONDE Questions/Réponses sur la préparation physique et le sommeil dans l'exercice professionnel Retour d'expérience sur l'inflammation lombaire - Yasmine SPITZ & Yann CHAMBERT	Temps libre			
12:00		Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre	Temps libre			
16:00		Moyen et technique de traitement de l'inflammation des rotateurs de l'épaule chez le praticien - Yann CHAMBERT	Moyens de prévention des traumatismes du genou chez le praticien - Yann CHAMBERT	Moyens de traitement et prévention de l'inflammation du nerf sciatique chez le praticien - Yann CHAMBERT	Gestion du stress dans la vie du praticien - Yasmine SPITZ	Temps libre	Temps libre			
17:30		CONFÉRENCE 1 - André FERREIRA	Coaching relaxation - Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 2 - À préciser	Coaching sportif dynamique - Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 3 Gestion des tensions avec les patients - Yasmine SPITZ	Coaching stretching - Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 4 - André FERREIRA	Coaching sportif dynamique - Yann CHAMBERT	
20:00										
*sous réserve de modification par l'organisation										