

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 30 min		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	
16:00		Techniques de traitement de l'inflammation des rotateurs de l'épaule chez le praticien - Yann CHAMBERT	Moyens de prévention des traumatismes du dos 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	
17:30		CONFÉRENCE 1 - Alexandre DELOGE dentiste - Coaching relaxation Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 2 - Henri JANIER dentiste - Coaching sportif dynamique Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 3 Gestion des tensions avec les patients - Yasmine SPITZ - Coaching stretching Yann CHAMBERT	CONFÉRENCE 4 - Anne-Sophie ULDRY - Coaching sportif dynamique Yann CHAMBERT		
20:00							
*Sous réserve de modification par l'organisation							