



Prévention des Troubles Musculo-Squelettique dans l'exercice physique non encadré

Ateliers animés par Loïc

Pour tous les adhérents du CMP

Pour permettre à un maximum de personnes d'en profiter, chaque programme d'intervention sera proposé deux fois : une fois le mardi soir, après les cours collectifs, de 19h à 20h30 et une fois le vendredi après-midi, de 14h30 à 16h. (1h30 est une durée maximum, qui sera réduite si possible).

De préférence, suivre les 3 séances proposées

Dates des interventions	Mardi : 19h - 20h30	3, 10 et 24 Mars 2026
	Vendredi : 14h30 - 16h	6, 13 et 27 Mars 2026

Quelque soit votre niveau de prévention, cette intervention, proposée gratuitement à tous les membres de l'association, a pour but de donner des réponses à ce type de questions, voire à d'autres.

Prévention primaire	Aucune douleur, mais j'ai envie que ça dure. Il y a, peut-être, des comportements à modifier.
Prévention secondaire	Inconforts, douleurs parfois, mais ça passe. Que faire pour que ça diminue ?
Prévention tertiaire	Mon corps est déjà abîmé et il m'interdit certains exercices. Que faire pour retrouver du confort ?

Quelques explications vous permettront de comprendre comment vous agressez vos structures (muscles, ligaments, tendons, articulations, etc....).

Il vous sera également indiqué des auto-traitements (exercices antidotes) et, bien sûr, des conseils, généraux lors des premières interventions puis individuels au cours des suivantes.