

PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES AU TRAVAIL PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



OBJECTIFS DE FORMATION

- Présentation des troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs conséquences pour les salariés et l'entreprise, en identifiant les facteurs de risque des TMS (analyse et mise en pratique)
- Mise en œuvre d'une démarche préventive des TMS par l'activité physique
- Sensibiliser vos salariés à la pratique d'une activité physique



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à tous les salariés, toutes catégories socio professionnelles confondues. Il n'est exigé aucun pré requis de pratique sportive ou de connaissances théoriques particulières.



CONTENU DE FORMATION

En s'appuyant sur un contenu théorique (recherche scientifique) et pratique (activité physique), il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif permettant de connaître, de prévenir et de lutter contre les TMS.





PROGRAMME DE FORMATION

1. Présentation des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

2. Les facteurs de risques des TMS

3. Conséquences et évolution des TMS

4. Remédiation

- Bilan au niveau de l'entreprise / médical
- L'activité physique comme solution efficace et durable
- Amélioration de la condition physique



5. Pratique

- Prévention et réponses à partir d'exercices physiques
- Méthode :
 - > activation, mobilisation, sollicitation musculaire et cardiaque, stretching
- Pratique :
 - > circuits training
- Discussion autour des idées reçues sur l'activité physique

BILAN DE FIN DE FORMATION ET
REMISE DU CAHIER DE SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Présentation théorique (animation par vidéo projecteur)
- Remédiation pratique à partir d'outils et exercices pour prévenir l'apparition de pathologies
- Feed-back pour permettre une meilleure appropriation des exercices préventifs
 - Remise d'un support pédagogique



ÉVALUATION DE LA FORMATION

L'acquisition des connaissances et des compétences sera matérialisée par une fiche en entrée et en fin de formation.



QUALITÉ DU FORMATEUR

Emmanuel LEPRESLE
Préparateur Physique, formateur TMS



DURÉE DE LA FORMATION

7 heures par stagiaire



CONTACTEZ-NOUS !

1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN

contact@acaenlaforme.fr

02 31 85 41 65 / 06 75 17 79 45

RCS 837 726 652 RCS Caen



Emmanuel LEPRESLE
Coach À Caen la forme



www.acaenlaforme.fr

