

PROGRAMME

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) : Éveil musculaire et bonnes pratiques



Objectifs de formation

- Comprendre les enjeux de la prévention des TMS par l'éveil musculaire.
- Intégrer des routines d'échauffement adaptées à leur environnement de travail.
- Identifier les gestes à risques et adopter les bonnes postures au poste de travail.



Objectifs pédagogiques

- Réaliser des exercices simples d'éveil musculaire et articulaire.
- Mobiliser les ressources disponibles afin d'animer les séances de pratiques quotidiennes.
- Mettre en place des actions de prévention adaptées aux situations de travail.



Public visé

Managers
Agents opérationnels



Prérequis

Aucun



Prix :

Inter 550 €HT par participant
Intra sur devis



Nbr. de participants :

4 à 10 maximum



Durée : 3h30

½ journée



Accessibilité*

*Formation ouverte à tous & Besoins d'adaptation étudiés pour toute personne en situation de handicap

Modalités : en présentiel et en situation de travail

Modalités pédagogiques & méthodes dispensées

- Alternance de séquences expositives, participatives
- Séquences expérientielles collectives
- Séquences individuelles en situation de travail (AFEST)
- Supports vidéo, fiches outils et mémos

Modalités d'évaluation :

- Quiz de positionnement amont/aval
- Évaluation formative en cours de formation et remédiation
- Évaluation sommative en fin de formation
- Enquête de satisfaction à chaud



Modalités d'inscription :

Cécile Cuby
c.cuby@groupevideal.net
02.99.78.08.04
06.10.11.08.31



Programme



1 Comprendre le réveil musculaire

- Définir les principes du réveil musculaire.
- Découvrir les bienfaits physiologiques et prévention des troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Mesurer l'impact sur la concentration et la performance au travail.



2 Identifier les phases du réveil musculaire

- Pratiquer les exercices d'échauffement articulaire et musculaire.
- Déterminer la durée et la fréquence.
- Adapter en fonction des postes de travail.
- Appliquer les techniques de respiration et de relaxation pour une préparation optimale.



3 Pratiquer le réveil musculaire

- Expérimenter en groupe des exercices pratico-pratiques.
- Animer des séquences d'exercices adaptées aux différents postes.
- Intégrer et automatiser une routine quotidienne
- Adopter les techniques d'auto-évaluation et d'ajustement des postures.
- S'approprier les ressources mises à disposition et animer les séquences d'éveil musculaire dans une démarche de prévention des risques.



4 Accompagner les bonnes pratiques en situation de travail

- Comprendre les bienfaits de l'éveil musculaire
- Pratiquer des exercices musculaires et articulaires spécifiques à son poste de travail.

Formation individuelle en situation de travail :

- Observation au poste de travail (gestes à risques et bonnes pratiques).
- Analyse réflexive des pratiques et ajustement des exercices musculaires et articulaires afin de les inclure dans sa routine journalière.
- Transfert des bonnes pratiques en situation de travail.
- Evaluation et validation des bonnes pratiques acquises.



5 Réaliser un retour d'expérience

- Analyser l'expérimentation et valider les acquis.
- Établir un plan d'action d'animation journalière.