

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



Objectifs pédagogiques

- Réaliser des exercices simples d'éveil musculaire et articulaire
- Mobiliser les ressources disponibles afin d'animer les séances de pratiques quotidiennes



Public visé
Tout public



Prérequis
Aucun



Prix :
Inter :
600 € HT/stagiaire
Intra sur devis



Nbr. de participants
6 à 10 maximum



Durée : 3 heures 30



Accessibilité*

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

Modalités : en présentiel, AFEST possible



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
- Certificat de réalisation



Modalités d'inscription :

Cécile Cuby
c.cuby@groupevideal.net
06.10.11.08.31



Programme

1

Comprendre le réveil musculaire

- Définir les principes du réveil musculaire
- Découvrir les bienfaits physiologiques et préventifs 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 adaptés 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

- Prendre conscience 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.