

PRÉVENIR LES TMS PAR LE RÉVEIL MUSCULAIRE



3h00



92%



Objectifs

- Identifier les mécanismes des TMS et les facteurs de risque spécifiques liés aux épaules, au dos et aux genoux.
- Réaliser des exercices d'échauffement ciblés pour chaque zone à risque.
- Évaluer sa propre posture lors des gestes professionnels pour identifier les points d'amélioration.
- Concevoir une routine d'échauffement adaptée à sa propre activité professionnelle.

Public

Salariés de tous secteurs exposés aux risques de TMS (notamment BTP, médico-social, industrie).

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est nécessaire.

Contenu

Identifier les situations à risque et comprendre les enjeux

- Présentation de la formation et des objectifs.
- Identification des situations à risque par les participants (recueil des attentes).
- Sensibilisation aux enjeux liés aux TMS : Santé, efficacité, sécurité.

Appliquer des échauffements adaptés aux gestes professionnels

- Présentation rapide des TMS : Causes, conséquences, zones à risque.
- Exercice pratique 1 : Échauffement Global
 - Réveil musculaire complet pour préparer le corps.
- Exercice pratique 2 : Échauffements ciblés
 - Épaules : Mobilisation articulaire, renforcement léger.
 - Dos : Étirements dynamiques, mobilisation vertébrale.
 - Genoux : Flexions légères, mobilisation articulaire.
- Mise en application sur des gestes professionnels : Simulation d'activités spécifiques par les participants.
- Feedback personnalisé et correction des postures inadaptées.

3. Concevoir sa routine d'échauffement personnalisée

- Consolidation des acquis : Répétition des échauffements.
- Mise en situation finale : Réalisation d'une routine d'échauffement adaptée à chaque participant.
- Évaluation par observation des pratiques

Profil du formateur

Formateur en Ergonomie et Gestes et Postures. Une solide expérience professionnelle dans le domaine et dans la formation professionnelle. Au-delà de l'expérience et des compétences requises, nos formateurs sont régulièrement, formés, audités et évalués par la responsable pédagogique.

Méthodes utilisées

Méthode pédagogique participative avec des exercices pratiques guidés (réveil musculaire, postures adaptées), des démonstrations suivies d'expérimentations par les participants, des échanges d'expériences pour adapter les exercices aux situations réelles et après chaque mise en situation des retours d'expérience et analyse collective.

Une évaluation formative est réalisée tout au long de la session de formation.

Modalités d'évaluation

L'évaluation se fera en fin de formation à travers des mises en situation. Un Certificat de réalisation sera remis à la fin de la formation pour chacun des participants.

Moyens logistiques

PC + vidéoprojecteur.

Un livret est remis à la fin à chaque participant

Accessibilité

Pour tout besoin d'aménagements spécifiques (physique ou pédagogique) merci de prendre contact avec notre organisme

Tarif et délais d'accès

Un diagnostic est nécessaire en amont. Toute demande fera l'objet d'un devis. Nos propositions pédagogiques et commerciales précisent un délai d'accès pour chaque projet. Les délais d'accès moyens sont généralement inférieurs à 1 mois à compter de la date de signature de notre proposition commerciale.

Les + de nos formations

+ Adapté à vos spécificités. Ce programme est proposé au sein de vos locaux. Il est donc adapté aux spécificités de votre établissement. C'est la garantie d'une formation personnalisée et à visée opérationnelle immédiate.

+ Nous intervenons en France Entière

+ Nous formons depuis plus de 10 ans



INTRA



**ANYTIME
ANYWHERE**



**12 PARTICIPANTS
MAXIMUM**



02 47 88 06 29