



# Préparer votre corps aux sports d'hiver



## Prévention des TMS (Troubles Musculo Squelettiques)

### Public :

Sportifs occasionnels ou de haut-niveau.  
Formation ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des blessures ou des rechutes et améliorer ses ressources individuelles (force, élasticité...).

### Pré-requis :

Aucun.

### Intervenant :

Masseur-kinésithérapeute et Intervenant en Prévention des Risques Professionnels (IPRP) enregistré par la DIRECCTE.

### Méthode pédagogique :

Formation Présentielle.  
Magistrale pour les bases théoriques.  
Interrogative et démonstrative pour les exercices pratiques, le temps d'échanges, les mises en situation et les études de cas ou présentation de cas réels.

### Documentation

#### et outils pédagogiques :

Aides audiovisuelles (Power Point)  
Matériel pédagogique à disposition des stagiaires sous la forme de : fiches conseils et fiches d'exercices pratiques.  
Attestation de participation à la formation.

### Formule :

Équipes et sportifs particuliers regroupés.

### Tarif :

à consulter.

### OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de risques prédisposants aux blessures et à l'apparition des TMS afin d'agir en amont pour les éviter ou les réduire.
- Reconnaître les structures anatomiques principales du corps humain.
- Comprendre le fonctionnement de ces structures anatomiques et la biomécanique de notre corps.
- Acquérir des postures et gestes sécuritaires.
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir les blessures en appliquant et intégrant dans leur vie quotidienne les conseils et la pratique apprise lors de la formation.

### DURÉE :

Adaptable à vos besoins.

La formation est composée de modules qui peuvent être traités de manière isolée ou assemblés entre eux. Durée précisée sur le programme ci-dessous.

### PROGRAMME :

Adaptable à vos besoins.

- **Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS).**
- **MODULE 1 : le dos (région lombo-abdominale) - 4 heures.**
- **MODULE 2 : le haut du corps (épaules, cervicales, région dorsale) - 4 heures.**
- **MODULE 3 : le bas du corps (membres inférieurs ; les genoux) - 4 heures.**

Dans les modules 1, 2 et 3 les thèmes traités seront selon la région concernée :

- Anatomie et biomécanique.
- Pathologies plus communes.
- Bilan corporelle avec les tests indicateurs de TMS.
- Acquisition des mouvements de base ; postures économiques.
- Exercices prioritaires personnalisés : détente, souplesse et renforcement.

- **MODULE 4 : l'échauffement - 3 heures.**

L'échauffement : objectifs et importance de bien préparer le corps avant l'effort.  
Bases théoriques.

Exercices d'échauffement : préparation personnelle, l'échauffement, la récupération, la bonne gestion des temps faibles et des temps forts.

Pour plus information :



[www.corpore-sp.com](http://www.corpore-sp.com)



[contact@corpore-sp.com](mailto:contact@corpore-sp.com)



06 22 74 30 85

07 73 96 86 89