



Prévenir les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) au travail et au quotidien



Public :

Tout le public.
Formation ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques et amélioration de son état de santé.

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 :

Intra et inter entreprise.
Travailleurs indépendants et professions libérales regroupés.

Tarif :

Intra entreprise : à consulter.
Inter entreprise : à consulter.
Travailleurs indépendants et professions libérales : à consulter.

OBJECTIFS :

- Identifier les facteurs de risques prédisposants 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 professionnels sécuritaires.
- Adopter une bonne hygiène de vie pour prévenir des TMS 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.

- **MODULE supplémentaire : 1 heure par poste / unité de travail.**

Visite des postes pour constater la mise en application des conseils du Module 1, 2 et 3 au poste de travail.

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle.

Pour plus d'information :



www.corpore-sp.com



contact@corpore-sp.com



06 22 74 30 85

07 73 96 86 89