

coaching sportif personnali. GMBE SAS

1 rue du Parc des Sports 14000 Caen RCS 837 726 652 RCS Caen NDA : 28140325414





# PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES AU TRAVAIL PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE









# **OBJECTIFS DE FORMATION**

- Présenter les troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs conséquences pour les salariés et l'entreprise.
  - Identifier les facteurs de risque des TMS (analyse et mise en pratique)
  - Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS par l'activité physique
    - Sensibiliser les salariés à la pratique d'une activité physique



#### **CONTENU DE FORMATION**

En s'appuyant sur un contenu théorique (recherche scientifique) et pratique (activité physique), il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif permettant de connaitre, de prévenir et de lutter contre les TMS.



# **PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS**

Cette formation s'adresse à tous les salariés, toutes catégories socio professionnelles confondues. Il n'est exigé aucun pré requis de pratique sportive ou de connaissances théoriques particulières.



Tarif inter : 550 € Tarif intra : à partir de 1500 €

Formation sur mesure : contactez **Charlotte BRISSET** 



# **DURÉE DE LA FORMATION**

1 journée de 7h ou 2 demi journées de 3,5h (formation en présentiel uniquement)



#### PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES AU TRAVAIL



#### PROGRAMME DE FORMATION

- 1. Présentation des Troubles Musculo Squelettiques (TMS)
- 2. Les facteurs de risques des TMS
- 3. Conséquences et évolution des TMS
- 4. Remédiation
- Bilan au niveau de l'entreprise / médical
- L'activité physique comme solution efficace et durable
- Amélioration de la condition physique



- Prévention et réponses à partir d'exercices physiques
- Méthode
- > activation, mobilisation, sollicitation musculaire et cardiaque, stretching
- Pratique:
- > circuits training
- Discussion autour des idées reçues sur l'activité physique

BILAN DE FIN DE FORMATION ET REMISE DU CAHIER DE SUIVI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



# **MOYENS PÉDAGOGIQUES**

- Présentation théorique (animation par vidéo projecteur)
- Remédiation pratique à partir d'outils et exercices pour prévenir l'apparition de pathologies (activités interactives)
  - Feed-back pour permettre une meilleure appropriation des exercices préventifs
    - Remise d'un support pédagogique



### **ÉVALUATION DE LA FORMATION**

L'acquisition des connaissances et des compétences sera matérialisée par une fiche en entrée et en fin de formation



### **INTERVENANT(S)**

Nos formateurs sont des préparateurs physiques spécialisés dans ce domaine



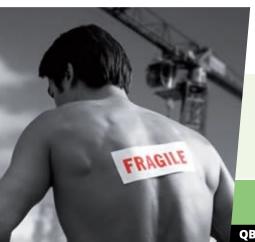
### **INFORMATIONS PRATIQUES**

Pour connaitre les délais d'accès, tarifs, accessibilité, contact, CGV, rendez vous sur <u>acaenlaforme.fr</u>



### **INDICATEURS DE RÉSULTATS**

Retrouvez les taux de satisfaction sur acaenlaforme.fr/infos-pratiques/



#### **CONTACTEZ-NOUS!**

1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN

charlotte@acaenlaforme.fr 06 95 00 72 34 RCS 837 726 652 RCS Caen

