à caen la forme
coaching sportif personnalisé

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

DATADOCKÉ

FORMATION

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

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

Tarif inter : 550 €
Tarif intra : à partir de 1500 €
Formation sur mesure : contactez **Charlotte BRISSET**

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.

DURÉE DE LA FORMATION

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

www.acaenlaforme.fr

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

5. Pratique

• 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

INDICATEURS DE RÉSULTATS

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

INFORMATIONS PRATIQUES

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

CONTACTEZ-NOUS !
1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN
charlotte@acaenlaforme.fr
06 95 00 72 34
RCS 837 726 652 RCS Caen

www.acaenlaforme.fr