

# FORMATION MOI ET MON PROFIL PROFESSIONNEL

**Nous savons que l'activité physique (le mouvement) est reconnue pour nous maintenir en bonne santé. Mais nous savons aussi que si celle-ci n'est pas pratiquée de façon adaptée, elle peut engendrer des blessures. L'ARS (Agence régionale de santé) met en avant "le plus important, c'est le mouvement". Nous, on vous dit quel mouvement réaliser en fonction de votre activité professionnelle**

## OBJECTIFS

Dans cette formation, on vous permet d'identifier votre profil professionnel physique en fonction de votre activité. On le relie avec l'activité physique et on explique quels exercices permettent de répondre aux besoins de votre métier, et ceux qui permettent de lutter contre les excès. En se référant à votre métier, cette formation place l'équilibre "contraintes-besoins" au cœur du mouvement. Cette formation change votre compréhension de l'activité physique au service de votre santé.



## COMPETENCES ACQUISES

À l'issue de cette formation, vous connaîtrez votre profil professionnel. Vous comprendrez quels sont les besoins de votre profil en termes d'activité physique. Vous saurez quels exercices favoriser pour vous maintenir performant et sans douleurs



## PROGRAMME DÉTAILLÉ

Contenu PDF du cours est téléchargeable sur une plateforme personnelle de formation. Les collations sont incluses dans le prix de la formation. Les frais d'hébergement et de restauration sont non compris. La formation alterne entre théorie et pratique, dure 1 jour (7h) et se déroule comme suit :

### 1e demi-journée

- § Les troubles musculo-squelettiques
- § 'Moi et mon Profil'
- § L'activité physique
- § Mise en situation pratique

### 2e demi-journée

- § Les facteurs de risque de mon métier
- § Conséquences des TMS
- § Concevoir son activité physique



## MÉTHODOLOGIE UTILISÉE

Les méthodologies d'apprentissage par 'acquisition' (support de cours sous forme de présentation power point et analyse de cas clinique sous forme de vidéo ou d'image) et par 'le mouvement' (mise en situation des tests et observations liés aux préférences et études de cas concrets) sont utilisées dans cette formation.



## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Les stagiaires doivent avoir répondu à l'ensemble des questions durant le temps imparti, à savoir 15 minutes. Le questionnaire comprend 10 questions auxquelles il est demandé de répondre par « Oui » ou « Non ». L'évaluation se fait 'en digital', via le téléphone portable. Les stagiaires sont tenus d'avoir leur téléphone portable avec eux durant la formation. L'ensemble du questionnaire est corrigé et argumenté à la suite de l'évaluation, durant 15 minutes. L'évaluation est créée par l'ensemble des formateurs responsables de la formation.



## CERTIFICATION

L'ensemble des réponses sont automatiquement préenregistrées, ce qui permet d'avoir un résultat immédiat sur l'obtention ou l'échec de l'évaluation théorique. A la suite de la réussite de l'évaluation, le stagiaire se voit décerner une certification directement sur place. En cas d'échec, la personne se verra contrainte de recommencer l'évaluation une semaine plus tard. Un email est envoyé au stagiaire et celui-ci devra répondre en direct aux questions avec le formateur, via une visio ou un appel téléphonique. En cas de second échec, le stagiaire se verra obligé de repasser l'entièreté de la formation à prix réduit (50%).



## SITUATIONS EXCEPTIONNELLES

Dans le cas où le stagiaire devrait partir avant l'évaluation, l'évaluation lui est envoyée par email et la correction se fera par l'un des membres du Jury. Dans le cas où l'accès à un réseau ne serait pas possible, une ou plusieurs plages horaires seront définies pour l'ensemble des participants à la formation.