

MOI & MON PROFIL PROFESSIONNEL®



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



OBJECTIFS DE FORMATION

- Présenter les troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs conséquences pour la personne et l'entreprise.
- Identifier les facteurs de risque des TMS (analyse et mise en pratique)
- S'identifier à un profil professionnel pour prévenir les TMS
- Mettre en œuvre une démarche préventive des TMS par l'activité physique
- Sensibiliser à la pratique d'une activité physique
- Savoir adapter son activité physique en fonction de son profil



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

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



TARIF

En intra : à partir de 1 500 € HT
En inter : nous contacter



CONTENU DE FORMATION

En s'appuyant sur un contenu théorique (recherches scientifiques) et pratique (activité physique). Il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif permettant de connaître, de prévenir et de lutter contre les TMS.



DURÉE DE LA FORMATION

Formation en présentiel uniquement
7 heures (1 journée)





DÉROULÉ DE LA FORMATION

1. Présentation des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)
 - Définition
 - Travail et évolution
 - Historique des solutions pour lutter contre les TMS
2. Présentation du concept "Moi et mon profil"
3. Présentation de l'activité physique
 - Définition
 - Moi et l'activité ? où je me situe ?
 - Évaluer ses capacités physiques
4. Évaluation : où je me situe ?
Suis-je un profil à risque ?
5. Métier et facteurs de risques
6. Conséquences des TMS
7. Concevoir ma pratique physique
8. Livret de fin de formation



INDICATEURS DE RÉSULTATS

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



MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Présentation théorique (animation par vidéo projecteur)
- Remédiation pratique à partir d'outils et exercices pour prévenir l'apparition de pathologies (activités interactives sous forme d'ateliers)
- 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 connaître les délais d'accès, tarifs, accessibilité, contact, CGV, rendez vous sur acaenlaforme.fr

CONTACTEZ-NOUS !

GMBE
1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN
RCS 837 726 652 RCS Caen NDA : 28140325414
charlotte@acaenlaforme.fr
06 95 00 72 34