

ECHAUFFEMENTS EN ENTREPRISE

FORMATION D'ANIMATEURS

PRÉREQUIS

Public exposé à des risques TMS dans le cadre de son activité professionnelle.

PUBLIC

- Tout public
- Environ 10 participants

DURÉE

1,5 jour (10h30)

OBJECTIFS :

- ◇ Comprendre les pathologies induites par les gestes et les postures inappropriés.
- ◇ Prendre conscience de l'importance de l'activité physique.
- ◇ Prévenir les TMS en organisant des séances d'échauffements avant la prise de poste.
- ◇ Apprendre et sécuriser les exercices d'échauffements et d'étirements.
- ◇ Savoir animer une séance d'exercices physiques avant la prise de poste.

INTERVENANT

Professionnel de la santé ou du sport (ostéopathe, kinésithérapeute, ...)

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, échanges.
- Test de connaissances permettant de valider la compréhension de la séquence précédente.
- Apprentissage des exercices physiques.
- Remise de Road Books comprenant différentes séances d'échauffements.
- Validation des acquis, remise d'une attestation de suivi de stage.

FORMULE

En intra et en Inter

PROGRAMME

1^{ère} journée

Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale.

- Os, nerfs, vertèbres et disques.
- Test de connaissance 1

Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires.

- Lombalgie, dorsalgie, cervicalgie, myalgie, hernie, sciatique, cruralgie et névralgie cervico-brachiale.
- Test de connaissance 2

TMS: origines, localisations et recommandations.

- Tendinite, atteinte musculaire, canal carpien et névralgie.
- Test de connaissance 3

Importance de l'activité physique, modalités de reprise et intérêt des échauffements.

Mise en pratique, pédagogie et méthodologie (des exercices de gymnastique en fonction des postes de travail).

Questionnaire final, tour de table et conclusions.

Demi- journée (à environ 1 mois d'intervalle)

Préalablement à cette demi-journée, environ une semaine avant, chaque animateur nous envoie si possible une vidéo d'une séance qu'il anime. Nous pouvons ainsi préparer cette demi-journée en amont.

Projection en salle des séances d'échauffements et commentaires :

mise en évidence des corrections à apporter sur les exercices de gymnastique. Prise en compte des suggestions ou difficultés (techniques, pédagogiques...) rencontrées par les participants.

Révision des apports théoriques (questions/réponses).

Tour de table et conclusion

Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.