

# ECHAUFFEMENTS EN ENTREPRISE

## FORMATION D'ANIMATEURS

**PREREQUIS :** Public exposé à des risques TMS dans le cadre de son activité professionnelle

**PUBLIC :** Environ 10 participants.  
**DUREE :** 1,5 jour (10h30)

**MODALITE, DELAI D'ACCES**  
et **TARIF :** Nous contacter

### OBJECTIFS OPERATIONELS

- ◇ 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.

### EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire et remise d'une attestation de suivi de stage.

**FORMULE** En intra et en Inter

## PROGRAMME

### 1<sup>ère</sup> journée

**Anatomie : découverte de la mécanique vertébrale. (1 h)**

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

**Les pathologies : discales, arthrosiques et neuromusculaires. (1 h)**

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

**TMS : origines, localisations et recommandations. (1 h)**

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

**Importance de l'activité physique, modalités de reprise et intérêt des échauffements. (1 h)**

**Mise en pratique, pédagogie et méthodologie** (des exercices de gymnastique en fonction des postes de travail). (2 h)

**Questionnaire final, tour de table et conclusions.**(30 min)

### 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 (2 h)**

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). (1 h)

**Tour de table et conclusion (15 min)**

### Points forts

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