

Comprendre, prévenir, gérer et résoudre les troubles musculo-squelettiques

Remettre le corps à sa place de premier outil de travail

Description du programme :

87% des maladies professionnelles sont dues aux troubles (ou traumatismes) musculo-squelettiques (tendinites, lombalgies, syndrome du canal carpien etc...) : C'est la 1ère cause des maladies professionnelles indemnisées. (Source Santé publique France 12/01/2021).

D'énormes investissements ont été entrepris ces dernières décennies dans l'amélioration des outils et des matériels professionnels afin de soulager le corps, notamment dans ses tâches répétitives et traumatisantes. Il n'en reste pas moins que la situation reste très préoccupante et que les alarmes sont au rouge dans ce domaine.

La première cause de non-résolution de ce fléau est d'abord une réelle carence de connaissance du corps qui est pourtant, quel que soit notre métier ou fonction, le premier outil de travail.

Cette formation a pour objectif de faire découvrir le fonctionnement du corps, pour comprendre comment il doit être utilisé en toutes circonstances et protégé pour éviter les TMS. C'est un enseignement à la fois simple, interactif et ludique, qui surprend et qui réveille la conscience que le corps doit être sans cesse pris en considération dans tous les mouvements ou postures.

La mise en situation répétée et motivée par l'application des acquis théoriques incite et encourage à la pratique d'activités sportives, pour un regain d'énergie et un mieux-être garanti.

En résumé, c'est une formation aux effets démultipliés dans toute organisation, car si elle a pour objectif principal d'aider chacun/e individuellement, elle a aussi pour effet de créer une dynamique et une cohésion nouvelle dans les équipes.

Catégorie du programme :

Type d'action de formation : Action de formation

Domaine de formation : Sécurité des biens et des personnes, police, surveillance (y compris hygiène et sécurité)

Modalité de la formation : Formation mixte

Durée de la formation : 15 heures

Profil des stagiaires :

- Tout acteur du milieu professionnel (industriel, commercial, tertiaire etc...)

Prérequis :

- La curiosité et la motivation de découvrir une approche corporelle totalement inédite et surprenante qui aborde le corps en termes de santé.
- L'engagement personnel pour devenir l'acteur de sa santé et son bien-être physique.

Accès handicapés : Une attention particulière sera portée au public en situation de handicap, afin d'assurer l'accessibilité pédagogique de nos formations.

Objectifs pédagogiques

- IDENTIFIER les maux et les tensions corporelles et les EXPRIMER
- ACQUERIR les connaissances anatomiques du fonctionnement du corps
- ACQUERIR les postures adaptées au poste de travail pour lutter contre les stress du corps, initiés et amplifiés par le stress mental
- S'APPROPRIER les gestes et les postures, pour soulager les tensions du corps, par une pratique immédiate et un suivi sur une période de 2 à 3 mois
- SENSIBILISER et ENCOURAGER à la pratique d'activités physiques

Contenu de la formation (progression pédagogique)

- L'expression individuelle des maux du corps, des difficultés physiques (douleurs, pathologies...)
- La description des fondamentaux anatomiques et physiologiques (fonctions musculaires, articulaires, respiration...)
- La compréhension des maux (maux de dos, tensions musculaires...)
- Les origines, mécanismes et conséquences du stress au travail sur le corps.
- L'appropriation de la globalité des connaissances du fonctionnement du corps et des capacités physiques par le mouvement
- L'application des exercices immédiate puis répétée sur une période de 2 à 3 mois faisant l'objet d'un accompagnement des stagiaires
- Bilan de la formation sous forme de questions/réponses et témoignages

Organisation et suivi de l'exécution de la formation

Équipe pédagogique

Bénédicte Rivet a exercé pendant 10 ans dans le secteur de la vente, des techniques commerciales et de gestion après des études commerciales. Elle a développé, en parallèle, un intérêt pour l'activité physique et engagé une reconversion qui l'a amenée à devenir coach sportive et de remise en forme.

Titulaire d'un brevet d'état qui lui permet d'exercer en tant que travailleur indépendant, elle est également fondatrice d'une méthode de remise en forme « GymSANTÉ ». La méthode "GymSANTÉ au travail", son application directe au monde professionnel, permet d'obtenir une réduction significative des problèmes physiques et fonctionnels au travail.

Moyens pédagogiques et techniques

- Salle pouvant accueillir une vingtaine de personnes
- Power Point avec planches anatomiques et visuels marquants pour explications des apports théoriques
- Observation de l'évolution des comportements pendant l'enseignement (tableau)
- Mises en situation physiques (pratique immédiate) avec observation ciblée
- Échanges avec les stagiaires et entre stagiaires (travail en petits groupes)
- Séances en ligne (en direct et/ou vidéos)
- Quizz pour vérification des acquis
- Planche récapitulative (pense-bête) des mouvements fondamentaux à pratiquer
- Feuilles de papier et crayon
- Vidéoprojecteur et écran
- Chaises / tables
- Tapis de sol
- Tenues vestimentaires très confortables

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Rapport de formation à l'issue de la formation initiale avec précision de l'état physique de chaque stagiaire (questions ciblées)
- Plan de motivation précis remis en fin de la formation initiale
- Questionnaires à remplir et à retourner pour évaluation de la progression physique après 15 jours, 1 mois, 2 mois et 3 mois de pratique (vidéos ou cours en direct au choix) avec fiche d'évaluation de la progression remplie par les stagiaires.
- Système de vérification d'ouverture des vidéos et de pratique des stagiaires
- Mesure des temps de connexion pour les activités en e-learning

Qualité (Indicateurs de résultats)

Nouvelle édition 2021