

## Programme de formation à la prévention des TMS : 7H00

certifié QUALIOPI

Ateliers pédagogiques + Le JEU de Mélétéa

Ateliers	Intitulé	Objectifs	Contenu
1	<i>Echauffements articulaires et musculaires</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre de manière pratique l'objectif de l'échauffement</li> <li>- Obtenir des exemples d'exercices pour construire sa séance d'échauffement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction pratique kiné/stagiaires d'une séance d'échauffement</li> <li>- Explications théoriques autour de l'échauffement</li> </ul>
2	<i>Mini conférence illustrée : Le rachis et son bassin</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le fonctionnement du rachis (lombaire, dorsal, cervical) et du bassin</li> <li>- Déramatiser la lombalgie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mini conférence illustrée autour de la colonne vertébrale et du bassin selon une approche : anatomique, otéologique, biomécanique et posturale</li> </ul>
3	<i>Workshop : Comment et pourquoi renforcer mon dos ?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construire sa propre méthode d'exercices musculaires pour le dos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction pratique kiné/stagiaires d'une séance de renforcement musculaire spécifique du rachis parallèlement aux explications théoriques selon une approche neuro-musculaire</li> </ul>
4	<i>Workshop : Comment et pourquoi m'étirer ?</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre de manière pratique l'objectif des étirements</li> <li>- Construire sa séance d'étirement musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction pratique kiné/stagiaires d'une séance d'étirement</li> <li>- Explications théoriques autour de l'étirement</li> </ul>
5	<i>Workshop : Des solutions sur mesure</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atelier de co-construction de solutions aux problématiques des salariés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sur mesure : en fonction des activités, contexte, lieu et spécificités des différents métiers</li> </ul>
6	<i>Workshop : Le JEU Venez jouer avec nous !</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cf notre proposition : « Mélétéa, le JEU » (Lauréat innovation - salon Préventica 2021)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prévention des TMS par «le JEU de Mélétéa» : 1 piste géante, 1 dé, des buzzers, des salariés, 1 kiné...</li> </ul>
7	<i>Table ronde</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps de paroles destiné aux salariés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / Réponses autour de différents sujets : prévention, ergonomie, alimentation, sommeil...</li> </ul>

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Mobiliser les collaborateurs aux TMS.
- Apporter des solutions pratiques pour lutter contre l'apparition des TMS.
- Savoir mettre en pratique un échauffement avant prise de poste.
- Connaitre et savoir mettre en pratique les exercices musculaires de prévention du rachis.
- Savoir identifier les facteurs d'apparition et de chronicisation.
- Savoir reconnaître les signes cliniques de développement des TMS.
- Savoir mettre en pratique les moyens thérapeutiques, en préventif et en curatif.
- A l'issue de la formation chacun sera en mesure d'identifier les pièges à éviter et de mettre en oeuvre les gestes adaptés à leur poste et leur situation de travail.

## ORGANISATION DE LA FORMATION :

### **Equipe pédagogique :**

La formation est animée par des Kinésithérapeutes – Préventeurs – Enseignants

### **Délais d'accès :**

Nos formations sont réalisées sur mesure selon l'activité de l'entreprise et les métiers des participants

Nous programmerons les dates d'intervention en fonction de vos contraintes

### **Moyens pédagogiques et techniques :**

- Apports théoriques et participation active
- Travail de groupes
- Supports imagés et maquettes
- Exercices d'application
- Jeu de société
- Livret ludo-éducatif
- Dispositifs spécifiques d'accueil des participants
- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap
- Les aspects, l'accessibilité et le type de handicap au regard des modalités d'accompagnement pédagogiques sont à évoquer au cours de l'entretien préalable à toute contractualisation afin de pouvoir orienter ou accompagner au mieux les personnes en situation de handicap

### **Dispositif de suivi de l'exécution, de l'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence
- Évaluation des acquis tout au long de la formation et en fin de session (grille d'évaluation)
- Certificat de réalisation de l'action de formation