



E.I Fitbask
19 chemin du Moulin de Habas,
64100 Bayonne
Siret 882 904 303 000 48
Tel : 06 99 41 69 43
Mail : contact@fitbask.com

Formation

Gestion et prévention des TMS: « Gestes et postures »

A qui s'adresse – t-elle ?

- Aux employés comme aux chefs d'entreprise, exposé à de fortes contraintes physiques ou pas. Les métiers très physiques comme les métiers les plus sédentaires nécessitent des connaissances scientifiques pour pouvoir diminuer les risques TMS et être en bonne santé.
- Personne en situation de handicap : me contacter pour évaluer en toute confidentialité l'adaptation de la formation.

Prérequis :

comprendre la langue française et se présenter en tenue de travail.

Durée de la formation :

A définir avec le client.

Présentiel / Effectif

Formation sur site en présentiel
Maximum 10 personnes

Méthodes utilisées :

Alternance de période interactives orales (débats, représentations initiales), écrites (questionnaires), visuelles (vidéo projection du support de formation) et kinesthésiques (exercices de renforcement et d'assouplissement sur tapis de sol, rendre les gestes et les postures à son poste de travail efficaces). Cette

alternance rythme la formation pour obtenir une mobilisation optimale des stagiaires.

Objectif pédagogique :

- Découvrir et comprendre l'origine des TMS les plus fréquentes à son poste de travail.
- Maîtriser des notions basiques d'anatomie et de physiologie du corps humain ainsi que des notions clés de santé.

Objectifs professionnels :

- Être autonome dans la gestion de son corps au quotidien pour le préserver des risques TMS .
- Appliquer les mesures préventives pour diminuer les risques TMS à son poste de travail.

Evaluation :

- Formation non diplômante.
- Le stagiaire effectuera une autoévaluation en début de formation et en fin de formation qui seront commentées par le formateur pour aider le stagiaire à atteindre une note finale au moins égale à 7.5/10.
- Le formateur observe l'engagement du stagiaire et délivre en application de l'article L.6353-1 du Code du travail, une attestation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation des stagiaires qui ont suivi l'ensemble de la formation.
- Pour tout abandon de la part d'un stagiaire en cours de formation, une évaluation des acquis sera mise en place par Fitbask, facturée 50HT. Celle-ci permettra au stagiaire un allègement de la formation à laquelle il pourra s'inscrire ultérieurement.
- Evaluation à froid, 6 mois après la formation : rédiger les actions qui ont été engagées.

Contenu de la formation / Programme :

MATIN :

- évaluation diagnostique individuelle écrite : questionnaire sous forme d'autoévaluation.
- l'intérêt sanitaire et financier de la prévention des TMS :

- recueil des représentations initiales, connaissances/compétences TMS
- classification des TMS
- origines et conséquences des TMS
- les remédiations possibles des TMS
- l'anatomie du corps humain
 - la colonne vertébrale, structure et fonctionnement-
 - la complexité et la fragilité des articulations
 - définition et fonctionnement des muscles, ligaments, tendons, nerfs.

APRES-MIDI :

- temps de remédiation
- diminuer les TMS à son poste de travail
- analyse des gestes et postures de chacun, à son poste de travail.
- chaque personne doit réaliser le geste et la posture adoptés par le collectif jusqu'à sa maîtrise parfaite. En cas de non réussite, le formateur donne des conseils pour l'atteinte de l'objectif ou une alternative pour réaliser le geste et la posture en se préservant.
- les stagiaires participent à l'élaboration commune d'une fiche outil mémo des gestes et postures à réaliser à leur poste de travail pour diminuer au maximum les TMS
- des notions de préparation physique, la clé de voûte de la prévention
 - l'alimentation
 - le sommeil
 - le renforcement des muscles profonds
 - des assouplissements à réaliser quotidiennement
 - la proprioception
 - l'échauffement
- Analyse de l'évaluation diagnostique avec le formateur puis réalisation de l'évaluation sommative : questionnaire sous forme d'auto évaluation
- Questionnaire de satisfaction

Moyens pédagogiques :



Le formateur se présentera avec :

- un ordinateur avec support power point, copie sur clé usb et sur drive
- un vidéo-projecteur avec 2 cables d'alimentation et 2 cables vga/vga, un écran de projection portable sur pieds, une multi-prise+ rallonge
- un paper-board + 4 marqueurs
- une colonne vertébrale mobile taille réelle (individu 1.80m), disque intervertébraux visibles, système nerveux également
- du papier A4 + 20 stylos
- 2 TRX (sangles de suspension), 16 élastique type fitness, 10 tapis de sol
- 2 haltères de 2kg, 2 disques de fonte de 5kg, une règle de maçon
- Le client doit fournir 10 chaises espacées d'un mètre les unes des autres.