

Programme de formation professionnelle

Programme de formation
« Gestion TMS »

Programme de formation

1. Public

Accessible à tous.

2. Prérequis

Être en situation de réaliser des gestes et postures susceptibles de générer des troubles musculosquelettiques.

3. Objectifs de la formation

A l'issue de la formation le public présent doit :

- Prendre conscience de l'importance du rôle de l'échauffement dans la gestion des Troubles Musculosquelettiques (TMS).
- Prendre conscience de son corps pour un échauffement efficace face aux TMS.
- Mettre en application dans le quotidien professionnel les conseils et exercices présentés et vécus durant la formation.
- Gagner en autonomie sur la gestion de son corps dans le cadre de son métier.
- Prévenir l'usure du corps et les douleurs qui lui sont liées.
- Vivre mieux son métier pour prendre, sur le long terme, du plaisir à l'exercer tout en ralentissant l'usure de son corps

Programme de formation

4. Contenus de la formation

Module 1: 3 heures par groupe de 15 à 20 personnes (4 groupes), soit 12 heures.

- **Inclusion :**

Présentation

En quoi consiste la prévention des TMS ?

Comment y accéder?

- **Formation Initiale :**

- Comprendre la mécanique du Corps
- Expliquer le fonctionnement global du corps
- Expliquer les contraintes de leur métier sur leur corps
- Prendre conscience de leur corps
- Prendre conscience des contraintes physiques de leur métier sur leur corps pour mieux y faire face.

- **Atelier Livret de Formation : l'Eveil Musculaire**

Mises en application des exercices d'échauffement et de relâchement préconisés face à l'apparition de TMS, sur les parties du corps suivantes :

Cou, Avant-Bras, Bas du Dos, Haut du Dos, Epaules, Hanches

- **Pratique Terrain**

Mise en application In Situ des conseils et enseignements étudiés et vécus durant la formation

Sous forme de sketches, les participants vivront leurs gestes du quotidien, et commenceront la mise en application pratique des enseignements de la formation. Cela aura valeur d'évaluation-terrain de la formation.

Programme de formation

4. Contenus de la formation

Module 2 et Module 3: 30 minutes par groupe de 8 à 10 personnes (8 groupes), soit 4 heures x 2 = 8 heures

- **Inclusion :**

Recueil des retours d'expériences des participants après une semaine de mise en application pratique sur le terrain.

- **Pratique Terrain :**

Sur la base des retours d'expériences, mise en application In Situ des conseils et enseignements étudiés

Sous forme de sketches, les participants vivront leurs gestes du quotidien, et commenceront la mise en application pratique des enseignements de la formation. Cela aura valeur d'évaluation-terrain de la formation.

Programme de formation

4. Contenus de la formation

Module 4 : 2 heures par groupe de 10 personnes (1 groupe), soit 2 heures.

- **Inclusion :**

Présentation
Qu'est-ce que la posture de référent? Comment y accéder?

- **Formation Initiale :**

Comprendre le rôle de référent et pratiquer les échauffements :

- Recueil des Feedbacks
 - réussites et difficultés rencontrées
 - Apports théoriques si besoin
- Prendre conscience du rôle de référent
 - Réflexion sur le rôle, les attentes, les objectifs
- Appropriation du rôle
 - Pratiquer et faire pratiquer au quotidien
 - Impliquer et motiver les équipes
 - Mise en place du plan d'action individuel et collectif
- Mettre en place des feedbacks pour une amélioration continue
 - Mise en place de réunions régulières entre référents pour suivi des plans d'actions

- **Pratique Terrain**

Mise en application in Situ des conseils et enseignements étudiés et vécus pendant la première étape de la formation.

Sous forme de sketches, les participants vivront leurs gestes du quotidien, et commenceront la mise en application pratique des enseignements de la formation. Cela aura valeur d'évaluation-terrain de la formation.

Programme de formation

5. Moyens et méthodes pédagogiques

- Formateur : Stéphane Veyrier, Coach Sportif.

- Méthodes pédagogiques :

Interrogation sur le sens d'une formation portant sur la Gestion des TMS Exercices de mises en situation seul ou en binôme

Engagement d'outils opérationnels

Discussion/échanges avec le groupe

Exercices opérationnels

Retour d'expérience sur les réussites et difficultés rencontrées

6. Evaluation

- En fin de formation une mise en situation permettra d'évaluer l'application des bons gestes et postures dans leurs gestes du quotidien.

7. Sanction de la formation

- Attestation de formation remise au stagiaire.

8. Durée de la formation et modalités d'organisation

- Durée de la formation : 22 heures (4 x 3 heures + 2 x 8 x 30 min + 1 x 2h)
- Lieu : A déterminer