

Programme de formation professionnelle

Formation Gestes & Postures

Programme de formation

Objectifs

- Sensibiliser et faire prendre conscience de l'importance de prévenir les Troubles Musculosquelettiques.
- Faire acquérir de nouveaux réflexes par la prise de conscience du corps et du lien entre le corps et l'esprit.
- Faire prendre conscience des douleurs qu'envoie le corps. Pouvoir écouter et comprendre les signes avant-coureurs des douleurs afin d'adopter un nouveau comportement.
- Créer les conditions d'appropriation par les équipes d'une démarche santé et sécurité : évoquer les cas de mauvaises postures et réaliser la sensibilisation en fonction d'elles dans un espace spécialement prévu et représentant le quotidien des équipes.

Personnes formées

- Professionnels soignants formés (type infirmiers, aides soignants).
- Professionnels soignants non formés (type agents de soin)
- Professionnels de cuisine
- ASH agents de service hôtelier

Soit deux groupes de 10 personnes.

Programme de formation

Les différentes phases d'action

Phase 1: diagnostic (0,5 jour)

L'intervenant observe sur le terrain les gestes, postures et mouvements par service et par poste.

Phase 2: ajustements et préparation de l'intervention (0,5 jour)

L'intervenant analyse les écarts entre ce qui est exprimé et ce qui est observé. Il pose ainsi les données orales et visuelles pour ajuster son contenu de formation aux spécificités du site, des services et des salariés.
Temps de cadrage de l'intervention et discussion autour du dispositif de formation.

Phase 3: intervention (0,5 jour par groupe de 10 personnes) soit 1 jour

Module 1: La mécanique du corps

- Acquisition de connaissances sur le fonctionnement de son corps, et la mise en place des bonnes postures.
- Bases d'anatomie et de physiologie. Repérage des facteurs de risque pour soi.
- La formation intégrera une partie théorique mais fera la part belle à la pratique avec une démonstration en salle et poste de travail (chambre mise à disposition).

Module 2: La douleur une alarme du corps

- Fonctionnement de la douleur. Repérages de ses propres alarmes rencontrées dans son activité professionnelles, avec exercices de prises de conscience. Définition d'une alarme.

Module 3: Apprendre à bien porter pour bien se porter

- Pratique terrain et mise en situation de la formation sur son poste de travail. Comment les bons mouvements peuvent éviter une usure du corps ?

Programme de formation

L'intervenant

Stéphane Veyrier est **Coach sportif depuis 18 ans**. Il est titulaire du BEMF et d'un Diplôme Universitaire « Evaluation et Préparation physique ». **Il a construit son expertise auprès de sportifs de haut niveau** : préparation individuelle de footballeurs du FCNA, Rolleurs de l'équipe de France, Coureurs de l'UTMB et préparation collective de l'équipe du Stade Nantais en Rugby.

En 2010, **il développe le sport en entreprise** par la création de **plusieurs salles à Nantes**.

Stéphane s'appuie sur **un bilan de forme et de posture** afin de **mesurer** et d'**ajuster**, au cours des séances, les **progrès des pratiquants**. Il se base sur l'entraînement fonctionnel pour obtenir des **résultats efficaces** et **durables**. Il considère que nous disposons d'un **capital forme** qu'il faut **entretenir tout au long de sa vie** pour mieux vieillir.

Citation de Stéphane : « Le corps humain n'est pas une simple addition d'articulations et de muscles : il forme un tout.»