

Date : 29/01/2024

## Programme de formation FORMATION CORRESPONDANT FORME A3P

### Objectifs

Les objectifs généraux visés :

- Comprendre ce que sont les Troubles Musculo Squelettiques (TMS) afin de mieux les prévenir et les réduire
- Améliorer les connaissances liées à la sédentarité et l'activité physique ainsi que leurs impacts sur la santé.
- Améliorer les connaissances liées aux douleurs et les marqueurs de risque Bio-Psycho-Sociaux
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- Savoir construire et diriger un éveil musculaire et une pause active/passive en entreprise

Au terme de la formation, l'agent est capable :

- De proposer et mettre en place les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- De construire, animer et exécuter des éveils musculaires et des pauses actives/passives en entreprise
- De définir et mettre en place les points clés nécessaires à la réussite d'un éveil musculaire et d'une pause active/passive
- De proposer les corrections nécessaires à apporter lors de leurs mises en place en entreprise

### Publics concernés

Personnel de l'entreprise souhaitant prendre en charge la conception et l'animation d'éveils musculaires ou de pauses actives dans le cadre de leur activité professionnelle auprès de leur(s) équipe(s).

### Nature de la formation

Action de formation

### Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### Programme / contenu

#### *Bibliographie des sources scientifiques utilisées disponible sur demande*

Introduction

- Sommaire et objectifs de la formation

Santé & TMS

- Définition
- Symptômes et niveaux de risques
- Principales pathologies
- Epidémiologie
- Marqueurs de risque sous le prisme Bio-Psycho-Social
- Recommandations

Lombalgie, douleurs et modèle Bio-Psycho-Social

- Définition
- Approfondissement des liens entre biologique, psychologique, social et douleurs

Sédentarité & Activité Physique

- Définition
- Recommandations et niveaux de pratique
- Effets sur la santé et les TMS
- Motivations et freins à la pratique

Eveils musculaires & Pauses Actives/Passives

- Définition

- Objectifs
- Méthodes et contenu

Mise en pratique & évaluation des acquis

Bilan de la formation

### Méthode et organisation pédagogique

Langue utilisée : Français

- Face à face pédagogique en salle de formation (Support, Powerpoint, vidéos, photos)
  - Echanges et retours d'expérience
- Ateliers de mise en pratique et de mise en situation :
  - Mise en situation pratique de réalisation des éveils musculaires et des pauses actives/passives avec le formateur ASM A3P
  - Corrections et retours d'expériences
- Evaluation pratique et théorique

Remise de livrets et de panneaux.

### Modalités d'évaluation

- Post-formation :
  - Evaluation pratique de la maîtrise technique de l'échauffement et des pauses actives/passives
  - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation
- Recyclage à prévoir tous les : 1 an

### Sanction de la formation

Remise d'une attestation de fin de formation

### Lieu de la formation

Locaux ASM – 84 bd Léon Jouhaux – 63000 CLERMONT-FERRAND

Locaux de l'entreprise cliente

### Durée

Total de la formation : 6 heures 30 minutes en 2 séquences

Théorie : 3h30

Pratique et évaluation : 3h

### Dates

Jour/Mois/Année

### Modalités d'accès

Contacteur par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :

Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / [matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com](mailto:matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com)

### Délai d'accès

2 semaines avant la date de la session

### Accessibilité pour des personnes en situation de handicap

Formation accessible aux malentendants appareillés, aux malvoyants s'ils disposent de leur propre appareil de prise de notes.

Pour les personnes à mobilité réduite, une adaptation est possible : nous consulter.

### Coût

Pour 10 personnes : 1200 € HT soit 1440 € TTC (dont TVA à 20%). Ce coût ne comprend pas les frais de déplacement.