

Date : 17/01/2024

Programme de formation Gestes & Postures

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 à la douleur et les postures
- Connaître les méthodes afin de prévenir et soulager les douleurs liées aux TMS
- Connaître ce qu'est un éveil musculaire ou une pause active et leurs effets sur la santé

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

- De définir et expliquer ce que sont les TMS, leurs principaux marqueurs de risque/symptômes
- De définir et expliquer ce qu'est l'activité physique ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer ce qu'est la sédentarité ainsi que les effets principaux sur la santé
- De définir et expliquer ce qu'est une pause active/un éveil musculaire ainsi que les effets principaux sur la santé

Publics concernés

Personnel de l'entreprise : salariés – moniteurs - managers

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 & postures

- Définition
- Approfondissement des liens entre postures et douleurs

Sédentarité & Activité Physique

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

Pauses Actives/Passives – Eveils musculaires

- 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
- Evaluation théorique

Modalités d'évaluation

- Post-formation :
 - Evaluation théorique des connaissances acquises lors de la formation

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 : 2 heures

Théorie : 1h35

Pratique et évaluation : 25 minutes

Dates

Jour/Mois/Année

Délai d'accès

1 semaine avant la date de la session

Modalités d'accès

Contactez par téléphone ou mail le coordinateur pédagogique :
Matthias Cacciuttolo / 06.28.79.35.17 / matthias.cacciuttolo@asm-omnisports.com

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 : 260,00 € HT soit 312 € TTC (dont TVA à 20%). Ce coût ne comprend pas les frais de déplacement.