



# Programme de formation

## Atelier mouvements et postures professionnels pour préserver son corps

### Le but de la formation

**Prévenir et gérer les risques et troubles professionnels musculo-squelettiques et psychosociaux**

### Les objectifs de la formation

1. **Etablir un mode d'emploi de son corps.**
2. **Etre acteur de sa santé**

### Les contenus de la formation

20' : Prendre conscience des possibilités et des limites de son corps. Il n'existe pas un mais des mouvements ou postures pour accomplir une tâche identique ; à chacun, en écoutant son corps, de trouver celui ou ceux qui permettront d'obtenir le meilleur résultat en économisant son corps = « écologie du corps »

Objectif : Se libérer de la contrainte professionnelle et reprendre contact avec les possibilités de son corps par l'intermédiaire du jeu. Le collaborateur se vit souvent plus limité qu'il ne l'est. En effet, lorsqu'un mouvement ne lui est pas accessible ou lorsqu'il est douloureux il évite le mouvement. L'objectif ici est de lui faire prendre conscience qu'il peut trouver, par lui-même, en écoutant son corps, d'autres manières de faire, plus adaptées à ses contraintes personnelles et ainsi éviter la douleur ou éviter qu'elle n'apparaisse.

Comment : Faire des exercices ludiques libres détachés du monde professionnel. Dans un premier temps, il s'agit de mettre aucune contrainte de mouvement puis d'apporter petit à petit des contraintes de plus en plus complexes (exemples : utilisés que la main gauche, ne pas plier les genoux, garder son dos le + droit possible...). Le collaborateur prend alors conscience qu'il peut moduler ses mouvements et postures, qu'il est capable de trouver par lui-même son propre chemin pour répondre à la demande. Et c'est ce principe qu'il pourra alors répliquer dans son activité professionnelle :

10' : Apprendre à mobiliser son dos seul => différencier la mobilisation du rachis lombaire - thoracique – cervical



P.1

20' : mettre en situation pratique professionnelle => mettre en application les exercices précédents autour d'une tâche professionnelle (grandes longues, extrusion...) tout en y réfléchissant ensemble

10' : temps d'échange et de questions + changement de groupe

## Nos principes d'action

Une formation qui s'articule autour de plusieurs méthodes participatives :

- Les méthodes **actives** (beaucoup de mises en situations) permettant une appropriation rapide des bons mouvements et bonnes postures professionnelles pour préserver son corps.

## Le + de la formation

- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.
- Un formateur expert en la matière (voir rubrique formateur).

## Évaluation

- Evaluation formative : En cours de formation par des sessions de mise en pratique.
- Attestation de formation remise en fin de formation
- Feuille de présence.

## Le public concerné

- Personnel amené à manipuler des grandes longues.

## Le lieu

- Chez le client

## La durée et les horaires

- 1h00

## Le formateur

**Thomas Aubertin-Tanguy, Masseur-Kinésithérapeute & Ostéopathe**

- 3ème au championnat du Monde (2008) et 3ème à l'Open Mondial de Paris (2012). Entre 2005 et 2009, Thomas a remporté à 3 reprises la Coupe de France.

Enfin en 2014, Thomas a remporté le titre de Champion de France après avoir été vice-champion de France à plusieurs reprises.



GM! Conseil Formation EURL au capital de 3000€  
22 rue Marquise de Barol • 49360 Maulévrier • 06.09.89.35.42  
gmerliere@gm-conseil-formation.fr • www.gm-conseil-formation.fr  
Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 52490300149, auprès de la région Pays de la Loire  
N° d'immatriculation : 799 459 573 R.C.S. Angers