



# 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 psycho-sociaux

### 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

#### 1. Niveau 1 (pratico-pratique) : mouvements et postures : bases générales (3h30)

- Prévenir et gérer les risques, et troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux **en commençant par de la pratique.**
- Faire-vivre aux collaborateurs l'échauffement, les étirements et les mouvements et postures généraux (hors contexte professionnel) en utilisant, notamment, la prise de conscience du corps et la respiration
- Proposer un temps d'échange et de questions 10' : Apprendre à mobiliser son dos seul => différencier la mobilisation du rachis lombaire - thoracique – cervical

Support : Salle collective hors milieu professionnel pour diffuser : PPT, musique, vidéo...

#### 2. Niveau 2 (théorico-pratique) : un peu de théorie dans la pratique autour de l'échauffement, étirement, assouplissement, respiration et de la prise de conscience du corps (3h30).

- Prévenir et gérer les risques et troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux **en mettant de la théorie dans la pratique.**
- Comprendre et apprendre l'échauffement, l'étirement, l'assouplissement, la tonification musculaire et la respiration dans le but de le mettre en application dans le milieu professionnel et personnel
- Proposer un temps d'échange et de questions pour permettre aux collaborateurs d'identifier les mouvements et postures que nous aborderons au niveau 3.
- 

Support : Salle collective hors milieu professionnel pour diffuser : Rétroprojecteur pour diffuser un PPT, vidéo, musique ...



### 3. Niveau 3 (pratique et analyse) : mouvements et postures professionnels spécifiques (3h30).

- Prévenir et gérer les risques et troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux **en évaluant, analysant et en adaptant (si besoin) les mouvements et postures professionnels spécifiques à l'entreprise :**
- Refaire le point sur les exercices, notamment, d'échauffement et d'étirement
- Proposer un temps d'échange et de questions

Support : Salle collective ou directement en milieu professionnel.

### 4. Niveau 4 (pratique et création) mise en situation pratique et création d'outils professionnels (3h30).

- Prévenir et gérer les risques et troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux **en synthétisant les 3 niveaux, en mettant en situation les collaborateurs et en créant des outils de prévention pour favoriser l'apprentissage, la mémorisation des niveaux et l'autonomisation au sens large**
- Proposer un temps d'échange et de questions

Support : Salle collective Rétroprojecteur pour diffuser un PPT.

## 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 ayant une activité physique sur son poste de travail.

### **PRE-REQUIS :**

- Aucun

### **Informations complémentaires**

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous **consulter**
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

### **Le lieu**

- Chez le client

### **La durée et les horaires**

- 14 h, 4 x 0.5 j, 9h-12h30.

### **Le formateur**

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

- 3ème au championnat du Monde de karaté (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.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, [gmerliere@gm-conseil-formation.fr](mailto:gmerliere@gm-conseil-formation.fr)