ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – FORMATION PREVENTION PHYSIQUE 7H

Cette formation vous permettra de découvrir des outils pratiques concernant votre secteur d'activité pour une meilleur gestion du port de charge et des contraintes physiques au quotidien. Nous vous donnerons des outils pour vous aider à atténuer vos tensions du quotidien ainsi que des mises en situation sur le terrain

PUBLIC / PRÉ-REQUIS

Tous les salariés de l'entreprise
Savoir lire et comprendre le français.

OBJECTIFS (Aptitudes et Compétences)

- Repérer des zones d'inconfort physique
- Utiliser des stratégies gestuelles économiques liées : au port de charge, au travail bras en hauteur, aux situations de poussées/tirées.
- Mettre en œuvre des techniques de régulations physiques
- Savoir mettre en application lors de situations réelles

PROGRAMME

J1
3h30

1) **Accueil général** (15min)
   Présentation, tour de table et échanges sur les contraintes physiques vécues au travail.
2) **Prise de conscience des tensions musculaires** (30-45min)
   Atelier Bodyscan permettant de tester muscles et articulations de l'ensemble du corps pour prendre conscience de tensions ou raideurs débutantes et discussion sur les ressentis.
3) **La posture** (15min)
   Les bonnes et mauvaises postures, existent-elles vraiment ?
4) **Le port de charge** (45min)
   Les grands principes et mise en situation sous forme d'ateliers pratiques.
5) **Mise en situation réelle avec vos outils du quotidien** (1h15)

J2
3h30

6) **Les TMS** (15min)
   Les mécanismes d'apparition des TMS
7) **Apprendre à s'économiser** (30min)
   Ateliers pratiques pour découvrir des stratégies gestuelles permettant de s'économiser au niveau du dos et des membres supérieurs
8) **Mise en situation réelle avec vos outils du quotidien** (1h)
9) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h15)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations ?
   Les mouvements médicaments
   Apprendre à se détendre par la respiration
   Techniques d'auto-massage
10) **Questions/Réponses** (15min)

MÉTHODES MOBILISÉES

Moyens techniques : Projections d'affiches, vidéos, présentation powerpoint, si nécessaire.

Moyens pédagogiques : Ateliers pratiques / Livret pédagogique remis à chaque participant / mise en situation sur poste.

MODALITÉS D'ÉVALUATIONS

Questionnaire pré-post pour validation des acquis
Evaluation de la satisfaction de la formation

Kinéloire
Des kinés à vos côtés

ORGANISATION / DURÉE

Nb de stagiaires maximal : **10**
Formation en présentiel au sein de votre entreprise, dans des locaux respectant les normes de sécurité et accessibles aux personnes à mobilité réduite. Prévoir une salle de formation suffisamment grande pour tous nos ateliers pratiques, un paperboard et un vidéoprojecteur.

Durée : 7h

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible au public en situation de handicap, sous réserve d'un entretien préalable afin de prévoir une organisation et un environnement adaptés.
Veuillez nous informer de la situation en amont, nous pourrons vous orienter vers nos partenaires spécialisés.

FORMATEUR(S)

Une équipe de kinés préventeurs, experte en santé physique, accompagne vos démarches de mieux être au travail.

TARIF et délai d'accès

Pour un devis, merci de nous contacter via le site internet, par mail contact@kineloire.fr ou par téléphone 0251 822 622. Nous reviendrons vers vous sous 7 jours. Calendrier à planifier avec le client. L'action pourra se mettre en place au plus tôt 6 semaines après validation du devis.

Kinéloire
Des kinés à vos côtés