ACTION PRÉVENTION PHYSIQUE – FORMATION AVANCÉE
PREVENTION PHYSIQUE 10H30

Cette formation vous permettra de découvrir des outils pratiques adaptés à votre secteur d'activité, afin de mieux gérer le port de charges et les contraintes physiques au quotidien. Nous aborderons en détail nos différents outils de prévention pour vous aider à réduire les tensions physiques du quotidien, ainsi que des conseils individualisés lors d'un accompagnement sur poste.

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** (30min)
   Les bonnes et mauvaises postures, existent-elles vraiment ? Quoi faire en cas de douleurs ?
4) **Le port de charge** (45min)
   Les grands principes et mise en situation sous forme d'ateliers pratiques.
5) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h15)
   Comment détendre nos muscles et nos articulations (1ère partie) ?
   Les mouvements médicaments (1ère partie)

J2 *3h30*

6) **Rappel des notions abordées en J1** (15min)
7) **Les TMS** (15min)
   Les mécanismes d'apparitions des TMS.
8) **Apprendre à s'économiser** (30min)
   Ateliers pratiques pour découvrir des stratégies gestuelles permettant de s'économiser au niveau du dos et des membres supérieurs.
9) **La respiration** (30min)
   Son mécanisme et découverte de différents ateliers sur la respiration pour mieux récupérer lors de sa journée de travail.
10) **Sensibilisation sur des techniques de régulation physiques** (1h15)
    Comment détendre nos muscles et nos articulations (2ième partie) ?
    Les mouvements médicaments (2ième partie)
    Des techniques d'auto-massage
11) **Le sommeil** (15min)
    Les conseils pour améliorer sa qualité de sommeil
12) **Questions/Réponses** (15min)

J3 *3h30*

13) **SUIVI SUR POSTE**
    Échanges avec les salariés directement sur leur poste de travail, retour sur la formation, l'application de nos outils et mise en situation sur poste.

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

Interelore
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 : 10h30

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