

PREVENTION DES TMS SANTÉ AU TRAVAIL

Secteur Tertiaire

PUBLIC CONCERNE

Groupes
de 8 à 10
salariés
ayants des
contraintes
posturales
importantes



OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre aux participants de mieux comprendre le fonctionnement de leur appareil musculo-squelettique.
- Comprendre le rôle des échauffements, étirements, exercices de récupérations.
- Pratiquer ces exercices et les intégrer dans leur pratique professionnelle et leurs activités physiques en dehors de l'entreprise.
- Anticiper et prévenir l'apparition et/ou la récurrence des problèmes musculo-squelettiques liés aux gestes et postures.
- Participer à la démarche d'amélioration des conditions de travail, dans les unités concernées

MÉTHODOLOGIE

- Apports théoriques et pratiques
- Mises en situation
- Echanges interactifs

SUPPORTS UTILISÉS

- Livret PDF avec exercices
- Présentation Power Point
- Vidéos et photos de l'audit

INTERVENANT

- Stéphane OLIVIER
Masseur-Kinésithérapeute

CONTENU DE LA FORMATION

- Statistiques, réglementations et facteurs de risque concernant les troubles visuels, les rachialgies, les TMS et le stress.
- Notions de physiologie, d'ergonomie posturale générale et spécifique au milieu administratif.
- Contraintes ostéo-articulaires et musculo tendineuses générales et spécifiques à la posture assise et au travail sur écran.
- Notions sur le stress et les contraintes psycho sociales au travail.
- Principes d'organisation du travail, d'aménagement des espaces, de réglage des postes et de maîtrise des ambiances physiques en milieu administratif : discussion – recommandations.
- TMS & Alimentation
- TMS & Stress : séance de relaxation type Jacobson.
- Atelier : exercices de mobilisation, d'étirements spécifiques.
- Synthèse et évaluation

Formation d'une journée qui peut s'adapter à votre demande

QUELQUES REFERENCES



NOS INTERVENANTS



Maurice Barragué
 Masseur-Kinésithérapeute
 Ostéopathe
 Formateur PRAP 2S et IBC
 Formateur GRETA des Landes
 Rugbyman professionnel
 de 1994 à 2007
 Directeur de KSP



Stéphane Olivier
 Masseur-Kinésithérapeute
 Formateur GRETA des Landes
 D.U Rééducation des vertiges
 et de l'équilibre



Sylvie Garcia
 Coach RNCP
 Certifiée en PNL
 et Process Communication



Jean-Paul Bernatets
 Masseur-Kinésithérapeute
 Ostéopathe
 Formateur PRAP 2S et IBC
 Formateur GRETA des Landes
 D.U Posturologie Clinique