



CORPOR'HEALTH

# CATALOGUE DE FORMATIONS



Rejoignez le monde de l'entreprise d'aujourd'hui et contribuez à ses performances de façon responsable en formant vos collaborateurs à des gestes simples et efficaces qui protégeront leur capital santé et leur procureront un bien être palpable.

## Les formations gestes et postures

- 1 - Gestes et postures devant écran/position statique**
- 2 - Gestes et postures Manutention**
- 3 - Travailleur en situation de handicap RQTH**
- 4 - Secteur industriel**
- 5 - Métier du Bâtiment Travaux Public (BTP)**
- 6 - Conduite**
- 7 - Santé au quotidien**
- 8 - Métiers de la petite enfance**
- 9 - Formation selon votre métier**

## Les formations d'activités physiques adaptées

- 1 - Réveil Musculaire / Échauffement**
- 2 - Étirements**
- 3 - Renforcement musculaire**

# Les formations gestes et postures

## 1 - Gestes et postures devant écran/position statique

### Objectifs

- Analyser et optimiser la prévention d'apparition des maladies professionnelles et des accidents/ arrêt de travail.
- Analyser et former les stagiaires sur les principes d'ergonomie des postes de travail de l'entreprise.
- Optimiser les conditions et la qualité de vie au poste de travail.
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail
- Les principes de la prévention en France

#### Les TMS aujourd'hui impacte sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la posture devant écran.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail – étude des postes de travail:

- Réglage de l'assise.
- Réglage du poste de travail (écran, souris, clavier).
- Principe d'aménagement du poste bureautique.
- Posture adaptée

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail

Entraînement aux gestes corrects et exercices pratiques interactifs:

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions adaptées.

**Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à rester en position statique sur son poste de travail et à travailler sur écran

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** sur site dans votre établissement ou en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

(\* les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.

## 2 - Gestes et postures Manutention

### Objectifs

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au poste de travail
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la posture devant écran.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail:

- Étude des postes de travail selon leurs spécificités

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail

Entraînement aux gestes corrects, exercices pratiques interactifs:

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions adaptées.

**Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** tout collaborateur manipulant des charges pendant le travail ou exerçant des gestes répétitifs

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

(\* les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.

### **3 - Travailleur en situation de handicap RQTH**

#### **Objectifs**

- Reconnaître et adapter efficacement d'un collaborateur en situation de handicap
- Reconnaître les zones corporelles sursollicitées
- Apprendre au collaborateur le fonctionnement de son corps
- Familiariser le collaborateur aux bons gestes et aux bonnes postures en fonction de son handicap
- Éduquer le collaborateur aux bons gestes et bonnes postures en fonction de son handicap

#### **Programme**

##### Module 1 (durée 4h)

- Réunion avec les responsables de l'entreprise.
- Prise de photos et vidéos sur le poste de travail.
- Réunion avec le collaborateur en situation de handicap RQTH.
- Mise en place d'un rapport détaillé.

##### Module 2: (durée 4h)

- Éducation sur le bon fonctionnement du corps.
- Éducation aux bons gestes et bonnes postures.
- Éducation quant aux bons échauffements et étirements.
- Remise du rapport et présentation des résultats aux responsables de l'entreprise.

#### **Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

#### Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant gestes et postures adaptés et compte rendu.

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** travailleur en situation de handicap RQTH

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures – 2 sessions

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures



## 4 - Secteur industriel

### Objectifs

- Analyser et optimiser la prévention d'apparition des maladies professionnelles et des accidents/ arrêt de travail.
- Analyser et former les stagiaires sur les principes d'ergonomie des postes de travail de l'entreprise.
- Optimiser les conditions et la qualité de vie au poste de travail.
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la posture devant écran.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail. Etude des postes de travail:

- Postures statiques debout ou assises prolongées
- Postures difficiles
- Cadences
- Manipulation de charges et utilisation d'équipements et de machines
- Facteurs environnementaux

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- **Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail**

Entraînement aux gestes corrects, exercices pratiques interactifs:

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions adaptées.

**Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** tout collaborateur travaillant dans les métiers de l'industrie

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

**(\*) les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.**

## 5 - Métiers du Bâtiment Travaux Public (BTP)

### Objectifs

- Etudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Etudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au poste de travail
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la posture devant écran.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail, étude des postes de travail:

- Hyper-sollicitations articulaires, des lombaires et des membres, positions contraignantes prolongées, facteurs aggravants (rythme de travail et délais, conditions climatiques et environnementales, micro-traumatismes);
- Études des postes de travail (gestes et postures des métiers du BTP);
- Principes d'économie d'effort et de sécurité physique;
- Entraînement aux gestes corrects et gestes à éviter;
- Conseils hygiéno-diététique.

Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail

Entraînement aux gestes corrects, exercices pratiques interactifs:

- Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions adaptées.

**Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** tout salarié travaillant dans les métiers des travaux publics et manipulant des charges et/ou effectuant des gestes répétés ou des gestes micro traumatiques (ex: marteau piqueur)

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

**(\*) les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.**

## 6 - Conduite

### Objectifs

- Analyser et optimiser les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Analyser et potentialiser les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.
- Optimiser les conditions et la qualité de vie au poste de travail.
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui, impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société:
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la manipulation d'enfants.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail, étude des postes de travail:

- Positions de confort et de prévention quant à la position assise prolongée au poste de conduite et à la manutention

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail

Entraînement aux gestes corrects, exercices pratiques interactifs:

- Formation aux gestes adéquats et gestion des postures sur les longs trajets;
- Ergonomie du poste de conduite;
- Vigilance: gérer la prévention de la fatigue, de la baisse de concentration et des postures inappropriées.

Modalités pédagogiques et évaluations:

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** tout collaborateur devant rester en position statique prolongée sur son poste de conduite et à manipuler des charges.

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

(\*) les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.

## **7** - Santé au quotidien

### Objectifs

- Analyser et savoir adapter son corps aux différentes situations de contraintes rencontrées.
- Savoir repérer et répondre aux troubles et douleurs liés aux contraintes de son poste de travail.
- Avoir des réflexes simples et faciles à mettre en place pour améliorer et optimiser sa santé: réveil et renforcement musculaire, gestion du stress et diététique.
- Intégration de ces éléments dans la vie de tous les jours.
- Ressentir et gérer les situations de stress physiques ou psychologiques.
- Savoir adapter et maîtriser son alimentation grâce à des conseils simples à mettre en place.
- Optimiser le bien être et la qualité de vie au travail.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de physiologie:

- Anatomie biomécanique et physiologie des principales zones en lien avec la posture devant écran.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Entraînement aux gestes corrects et exercices interactifs:

Sur chaque poste de travail des stagiaires en apportant des solutions adaptées.

- Mise en place d'exercices d'échauffement, d'étirements et de renforcements musculaires pour la vie quotidienne

- Gestion du stress physique et psychologique: apprendre à les repérer, les mettre en lien et les gérer
- Apprendre des notions simples d'éducation alimentaire et de diététique pour potentialiser sa journée

### **Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

### Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute collaborateur s'intéressant à sa santé !

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures



## 8 - Métiers de la petite enfance

### Objectifs

- Analyser et mettre en place une démarche de prévention quant aux risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents de travail.
- Analyser et mettre en place une ergonomie adaptée sur les postes de travail de la crèche ou de tout autre structure accueillants des enfants.
- Formation des stagiaires à une gestuelle adaptée et sécurisée.
- Optimiser le bien être et la qualité de vie au poste de travail.
- Conseils hygiéno-diététique adaptés.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

#### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et **physiologie\*** des principales zones en lien avec la manipulation d'enfants.
- Principales pathologies du travail qui en découlent.

#### Facteurs de risques et les pathologies développées au travail, étude des postes de travail:

- Environnement

#### Principes d'économie d'effort et de sécurité physique: \*

- Postures, conseils et petits exercices de la vie quotidienne pour potentialiser le bien être du poste de travail

Entraînement aux gestes corrects, exercices pratiques interactifs:

- Sur chaque situation portant à manipuler des enfants en apportant des solutions adaptées et sécurisantes, pour les enfants et les professionnels
- Manipulations du mobilier
- Etude sur l'ergonomie de l'environnement

**Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute personne ou structure recevant ou s'occupant d'enfants (crèches, écoles, assistantes maternelles).

**EFFECTIF:** 1 à 12 personnes

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures ou 1 journée soit 7 heures

**LES +:** attestation de formation

**LIEU:** en intra dans votre établissement, en inter dans nos centres de formation

**RECYCLAGE CONSEILLÉ:** tous les 2 ans – 4 heures

(\* les textes décorés d'un astérisque font partie de la formation d'une journée soit 7 heures.

## 9 - Formation selon votre métier

Corpor'Health vous conseille des parcours de formation qui peuvent être adaptées selon vos expériences et vos besoins. Qu'il s'agisse d'adapter le contenu pédagogique d'une formation de notre catalogue ou de concevoir un nouveau programme personnalisé, notre démarche sur mesure prend en compte les spécificités de votre entreprise.

### Objectifs

- Étudier et prévenir les risques d'apparition de maladies professionnelles et d'accidents du travail.
- Étudier et appliquer les principes d'ergonomie sur les postes de travail de l'entreprise.
- Former les stagiaires à une gestuelle adaptée.
- Améliorer les conditions et la qualité de vie au poste de travail
- Conseils hygiéno-diététiques adaptés

### Programme

#### 1 – Analyse de votre besoin

Un audit est réalisé au sein de votre entreprise pour identifier votre besoin:

- Analyse de votre entreprise et de son environnement.
- Rencontre avec les collaborateurs.

#### 2 – Élaboration de votre projet de formation sur-mesure

- Nous définissons ensemble les objectifs, contenus et méthodes pédagogiques répondant à votre demande;
- Nous sélectionnons les formateurs en adéquation avec le projet;
- Nous vous élaborons une proposition de dispositif.

#### 3 – Préparation et réalisation du dispositif

- Nous mettons en place si besoin une communication spécifique à la réalisation du projet;
- Nous nous adaptons à votre planning et à vos contraintes de mise en oeuvre;
- Nous veillons au bon déroulement des modes opératoires définis.

#### 4 – Évaluation et suivi de la formation

- Nous mettons en place un bilan à la suite de la formation pour évaluer son efficacité;
- Nous prévoyons les actions complémentaires si besoin.

## Les formations

# d'activités physiques adaptées

### **1** - Réveil Musculaire / Échauffement

#### Objectifs

- Etudier et comprendre les principes simples du fonctionnement de son corps
- Mettre en relation ces principes avec les bienfaits du réveil musculaire
- Permettre à toute entreprise d'agir efficacement quant à la santé de ses collaborateurs
- Apporter des solutions pérennes aux problématiques des TMS en entreprise
- Développer les performances des collaborateurs par une diminution des arrêts de travail et donc celles de l'entreprise.

#### Programme

##### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

##### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

##### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et physiologie des principaux muscles en lien avec les caractéristiques des postes de travail en question.
- Principales pathologies du travail qui en découlent et facteurs de risques

##### Mise en place d'une pratique quotidienne facile à mettre en place à l'aide d'exercices ciblés et précis:

- [Conseils hygiéno-diététiques en lien](#)

### **Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

### Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à être soumis à des contraintes posturales ou physiques.

**EFFECTIF:** à définir selon besoin

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures

**LIEU:** en intra dans votre établissement

## 2 - Étirements

### Objectifs

- Etudier et comprendre les principes simples du fonctionnement de son corps
- Mettre en relation ces principes avec les bienfaits des étirements
- Permettre à toute entreprise d'agir efficacement quant à la santé de ses collaborateurs
- Apporter des solutions pérennes aux problématiques des TMS en entreprise
- Développer les performances des collaborateurs par une diminution des arrêts de travail et donc celles de l'entreprise.

### Programme

#### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.
- Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:
- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

#### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et physiologie des principaux muscles étirés en lien avec les caractéristiques des postes de travail en question.
- Principales pathologies du travail qui en découlent et facteurs de risques

#### Mise en place d'une pratique quotidienne facile à mettre en place à l'aide d'exercices ciblés et précis garantissant la sécurité des structures étirées et environnantes:

- Conseils hygiéno-diététiques en lien

#### Modalités pédagogiques et évaluations:

- Évaluation continue avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.
- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à être soumise à des contraintes posturales ou physiques.

**EFFECTIF:** à définir selon besoin

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures

**LIEU:** en intra dans votre établissement



### **3 - Renforcement musculaire**

#### **Objectifs**

- Etudier et comprendre les principes simples du fonctionnement de son corps
- Mettre en relation ces principes avec les bienfaits du réveil musculaire sur la posture
- Permettre à toute entreprise d'agir efficacement quant à la santé de ses collaborateurs
- Apporter des solutions pérennes aux problématiques des TMS en entreprise
- Développer les performances des collaborateurs par une diminution des arrêts de travail et donc celles de l'entreprise.

#### **Programme**

##### La prévention en France dans le milieu professionnel:

- Définitions concernant la santé et la sécurité au travail.
- Les principes de la prévention en France.

##### Les TMS Aujourd'hui impact sur notre société:

- Définition et causes
- Les chiffres clés des TMS dans la société.
- Le coût des TMS pour le système de santé.

##### Notions d'anatomie et de biomécanique:

- Anatomie biomécanique et physiologie des principaux muscles en lien avec les caractéristiques des postes de travail en question.
- Principales pathologies du travail qui en découlent et facteurs de risques

##### Mise en place d'une pratique quotidienne de renforcement musculaire et postural facile à mettre en place à l'aide d'exercices ciblés et précis:

- Conseils hygiéno-diététiques en lien

#### **Modalités pédagogiques et évaluations**

- Évaluation continue avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

- Exposés théoriques, mises en situation pratiques (résolution de problèmes), études de cas et partage d'expériences.

Liste du matériel pédagogique:

- Matériel informatique: ordinateur
- Vidéoprojecteur
- Fourniture d'une brochure résumant tous les gestes et postures vus ensemble

**PRE-REQUIS:** aucun

**PUBLIC:** toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à être soumise à des contraintes posturales ou physiques.

**EFFECTIF:** à définir selon besoin

**DURÉE:** 1/2 journée soit 4 heures

**LIEU:** en intra dans votre établissement