

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

### Le participant devra être capable de:

- ⇒ Utiliser à bon escient des outils concrets permettant de prévenir les douleurs musculaires et articulaires liées aux contraintes de l'activité professionnelle. Mais ils pourront également diminuer les douleurs liées aux problématiques de dos ou de TMS.
- ⇒ Modifier leurs gestuelles professionnelles afin de les rendre plus efficaces.

*Durée : 14 heures  
Horaires :  
9h-12h30 et 13h30-17h*

## PERSONNEL CONCERNE

- L'ensemble du personnel

## PREREQUIS

- Aucun

## MODALITES DE POSITIONNEMENT

- Réalisé par notre chargée de développement par le biais d'un entretien avec le chef d'entreprise

*Lieu :  
Plateforme de  
Formation - 7 avenue José-  
phine Baker - 24200 Sarlat*

*Effectif minimum :*

*4 participants*

## MODALITES D'EVALUATION

- Mise en situation sur poste de travail des participants
- Questionnaire de satisfaction
- A l'issue de la formation, une attestation de formation sera remise aux participants.

## MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT

- Apports théoriques et méthodologiques
- Documentation fournis :
- Un récapitulatif des exercices d'assouplissement à réaliser et leur intérêt.
- Résumé des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale, des exercices de respiration, du positionnement lors de la phase de sommeil.
- Mise en pratique
- Matériel à fournir : tenue confortable, deux serviettes de toilette par participant.

*Contact :  
Julie MARTEGOUTTE  
07.87.46.20.38  
aifs24200@gmail.com*

Intervenante AIFS : Pauline Jourdan, Master ESSH

De 2011 à aujourd'hui : formatrice dans la santé et la sécurité :

Animation, explication auprès de groupes de personnes en souffrance

Etude ergonomique des postes de travail

Formation prévention des TMS en industrie (tout secteur d'activité)

Formations des soignants à la manutention (EHPAD, foyer logement, SSIAD, hôpital), Sauveteur Secouriste du Travail

Avant 2011 : rééducatrice en EHPAD

## CONTENU PEDAGOGIQUE

- Présentation de la formation et tour de table.
- Augmenter sa récupération en améliorant la qualité de son sommeil. Conseils donnés sur la literie à choisir et l'oreiller adapté à chaque morphologie. Travail pratique avec les stagiaires pour déterminer l'oreiller qui leur correspond.
- Comment gérer les difficultés à l'endormissement notamment lorsqu'on a des horaires décalés ? Principe de la respiration et effet de la lumière sur nos hormones.
- Faire face au stress : exercices de respiration permettant le relâchement musculaire et la reprise d'une respiration fluide et harmonieuse. Outil permettant d'aider les personnes souffrant de crise d'angoisse.
- Comment se coucher et se lever sans violenter son corps ? Apprentissage des mouvements à réaliser pour se lever et se coucher.
- Découverte des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale puis mise en pratique. Différents exercices seront réalisés seul ou à deux.
- Explication sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Travail de la gestuelle professionnelle adaptée à chaque poste. Les thématiques abordées peuvent être : la position assise prolongée, se pencher en avant avec le port de charge, ou les mouvements en rotation, le travail en hauteur...
- Une mise en situation sur poste sera faite en seconde journée afin d'affiner la gestuelle sur poste.
- S'étirer régulièrement afin de conserver un fonctionnement cohérent de son corps, de diminuer les douleurs, d'augmenter la récupération musculaire et la force. Atelier pratique avec démonstration des mouvements retenus selon le groupe et son travail.
- Débriefing en fin de journée.

Efficacité de la formation :

Positionner les deux journées à intervalle de 2 à 3 semaines afin que les stagiaires aient le temps d'assimiler et de pratiquer les exercices vus en première journée. En seconde journée, nous reprendrons ce qui a été fait le premier jour en insistant sur les exercices qui ont pu poser problème aux stagiaires durant l'intersession ; puis nous aborderons de nouveaux outils pratiques.