

Services Généraux PREVENTION DES TMS

Être efficace et préserver son dos

Intra établissement sur demande



Visée professionnelle

Notre ambition : **stopper la spirale des arrêts de travail, liée aux TMS, et transformer son stress en motivation...**

Réorganiser son poste de travail et découvrir les secrets de la longévité au travail : réinventer sa gestuelle dans toutes ses tâches de manutention, pour préserver sa santé.

Personnes concernées et prérequis

Personnels des services généraux (éducateurs techniques, lingerie, entretien, chauffeurs, cuisines, maîtres de maison...) confrontés aux manipulations de charges, aux tâches répétitives, et aux risques de TMS.



Objectifs opérationnels

- Découvrir et acquérir les techniques efficaces et l'art de manipuler facilement des objets lourds ou encombrants.
- Comprendre l'impact sur les TMS des autres causes collatérales : diététiques, émotionnelles, culturelles...
- Découvrir l'efficacité des techniques corporelles de prévention : stretching, Respirologie, Posturologie.
- Être référent pour ses collègues ou à minima, savoir transmettre les bases abordées en stage.

Contenu

Intégrer les notions simples d'anatomie et de biomécanique : théorique et pratique.

- Appuis, transferts, placement du dos, du bassin, verrouillage abdominal et thoracique...
- Adaptant gestuelle en toutes circonstances (locaux, urgences...) à toute situation (répétitive ou inhabituelle).

Apprendre à se placer, à porter, à soulever, à déplacer...

- Facilement et sans effort (techniques. Avec, et sans matériel).
- Dans le respect de sa propre intégrité (sécurité).
- Mises en situation de manutention : objets courants, légers, lourds, volumineux...

Autres causes collatérales du mal de dos

- Hygiène alimentaire : diététique, hydratation, acidose...
- Hygiène de vie : sommeil, activité physique, comment se repositionner dans ses valeurs de base...
- Somatisation : comment le stress, émotions et pensées négatives, impactent notre posture et comment l'éviter.



Activités de prévention

- Stretching postural et ELDOA : relâchement et étirements des chaînes musculaires, en crise et hors crise...
- Respiriologie : bénéfiques mécaniques (muscles profonds, rachis), et émotionnels (lâcher-prise, recul...).
- Posturologie : retonifier et modifier sa posture (technique Pilates)...

Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

- Mises en situation de terrain, ou propres aux participants, des différentes techniques de manutention.
- Approches concrètes des aspects théoriques : expérimenter pour sentir et comprendre...
- Découverte de techniques corporelles de prévention : Stretching, Posturologie (Pilates, Mézières), Respiriologie...
- Différentes évaluations sont prévues avant, pendant le stage, et après, niveaux 1 à 4 du modèle de Kirkpatrick.

Animation

Olivier BENOIT, Comportementaliste, Master APS, DU management secteur médico-social, formateur depuis 1994.

Les + de la formation

- Une approche atrayante sur les causes multidimensionnelles des TMS,
- Une redynamisation de la motivation des participants.



Olivier BENOIT Formations

Tel 06 60 04 16 74

Mail transformation.france@gmail.com

SIRET 521 140 632 00030

Organisme de Formation

NDA 93 84 03 67 484 *cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*

www.transformation.net



Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

La certification qualité a été délivrée au titre de la
catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION