



# 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...
- Respirologie : 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), Respirologie...
- 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](mailto: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](http://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**