



FICHE PÉDAGOGIQUE DE FORMATION

| Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques

(Niveau 1)

FICHE PEDAGOGIQUE DE FORMATION

Sensibilisation aux troubles musculosquelettiques			CODE de la formation : TMS1
Modalité :	Présentiel / Distanciel	Module de formation :	SANTE PHYSIQUE
Nb de participant :	15 personnes	Niveau :	Débutant (niveau 1)
Public cible :	Tous collaborateurs	Durée de la formation :	2h
Prérequis :	Aucune connaissance théorique ou technique particulière n'est requise	Répartition du temps :	60% pratique 20% échanges 20% théorique
Description de la formation	La formation "Sensibilisation aux Troubles Musculosquelettiques" du module "SANTE PHYSIQUE" a été conçue par les formateurs d'Otium dans le but de sensibiliser les participants aux troubles musculosquelettiques, de les informer sur leurs implications et de leur enseigner les bonnes pratiques pour prévenir efficacement ces risques à court, moyen et long terme. La sédentarité, souvent associée à un mode de vie où l'activité physique est limitée, est l'une des principales causes de l'apparition des Troubles Musculosquelettiques (TMS). En effet, le manque de mouvement peut entraîner des faiblesses musculaires, des "mauvaises postures", des diminutions de mobilité, prédisposant par conséquent les muscles et les articulations à des tensions excessives et des déséquilibres. Le fil conducteur de cette session est ainsi de faire naître chez vos collaborateurs une prise de conscience et de leur transmettre des outils pragmatiques pour intégrer plus de mouvement dans leur journée de travail. In fine cette formation vous permettra d'encourager une culture d'entreprise plus dynamique et axée sur le bien-être physique de vos salariés.		
Objectifs de la formation	- Comprendre la notion de risque et de troubles musculosquelettiques - Identifier les comportements à risque du quotidien - Comprendre les bienfaits d'une activité physique et sportive pour prévenir les TMS - Découvrir les 5 qualités physiques principales à développer pour conserver un corps en bonne santé et prévenir les TMS - Expérimenter les premières solutions pragmatiques pour se mettre en mouvement et lutter contre l'apparition des TMS		
Modalités pédagogiques	- Formation avec apports théoriques - Retours et partages d'expérience entre les formateurs et les participants - Travaux pratiques, jeux ludiques, mises en situation et coaching APS (Activité Physique et Sportive)		
Programme détaillé			
Contenu	Techniques pédagogiques		
Accueil - Présentation - Cadrage de la formation	Icebreaker - Tour de table - Questions à mains levées		
Découverte de la notion de troubles musculosquelettique	Temps d'échange - Brainstorming collaboratif		
Les bienfaits de l'activité physique	Mise en situation - Jeu du mot clé		
Les 5 qualités physiques d'un corps en bonne santé	Quiz individuel		
Temps de pause : BREAK vitaminé			
La mise en mouvement, premières solutions pragmatiques	Coaching APS (Activité Physique et Sportive)		
Clôture	Evaluation de montée en compétences		
Profil du formateur	Toutes nos formations sont réalisées et animées par nos soins. Les conseils, informations et concepts retranscrits sont issus de nos années d'expérience sur le terrain et de nos formations d'ingénieurs spécialistes dans les domaines du " Biomédical " et de la " Prévention des risques professionnels ".		
Modalités d'évaluation et de suivi	L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des ateliers et des mises en pratique. Une évaluation à chaud est également effectuée en fin de session pour mesurer la compréhension et la satisfaction des apprenants.		