

FORMATION CORPS HUMAIN ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE : PRÉVENIR, CORRIGER, VALORISER

Informations pratiques

Format de la formation

Formation réalisée en présentiel

Durée

Durée totale en heures : 8 heures

Durée totale en jours : 1 journée

Horaires et calendrier

4 sessions de 2 heures

Tarif

170€HT par personne - 12 personnes maximum

Modalités et délais d'accès

Inscription via mail ou téléphone : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Contact :

Nolwenn Rousselle, nolwenn@run-et-sens.com

Julien Bonnière, julien@run-et-sens.com

Public et prérequis

- **Public visé** : Tout salarié ou chef d'entreprise, poste sédentaire ou non. Personne en position assise prolongée, portant des charges lourdes ou effectuant des gestes répétitifs.
- **Prérequis** : Aucun prérequis nécessaire.
- **Modalités de validation des prérequis** : Non concerné.

Objectifs et compétences visées

Objectif de formation

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de prévenir et corriger toute posture dangereuse ou à risque dans son travail et adopter une attitude de prévention des risques de troubles musculo squelettiques (TMS) pour lui et vis-à-vis des autres en adaptant son poste de travail et sa posture.

Compétences

A l'issue des différentes séquences et modules de formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier et évaluer les postures dangereuses ou à risque
- Reconnaître les risques liés aux mauvaises postures au travail
- Appliquer les connaissances de base sur le corps humain et l'impact des postures du quotidien pour appréhender au mieux sa posture de travail et celles de ses collègues
- Analyser et adapter son poste de travail
- Corriger sa posture par la mise en oeuvre d'exercices spécifiques

Modalités pédagogiques

Méthodes et moyens pédagogiques

- Méthode pédagogique expositive
- Méthode pédagogique active

- Méthode pédagogique démonstrative
- Méthode pédagogique interrogative
- Exposé
- Démonstrations
- Jeux de rôles
- Tests posturaux
- QCM / Quiz interactif

Ressources pédagogiques

- Fiche d'observation des tests posturaux
- Application Woodlap
- Prezi et support papier
- Fiches d'exercices correctifs
- Cartes pour jeux de rôles
- Fiche d'observation jeux de rôles
- Matériel pédagogique et sportif : bâtons de bois, swissball (ou fitball) et tapis

Moyens techniques

- Vidéoprojecteur
- Ordinateur
- Téléphone portable avec accès internet
- Plateformes de force
- Goniomètre et accéléromètre

Formateurs

Nolwenn ROUSSELLE et Julien BONNIERE, anciens athlètes de haut niveau, préparateurs physiques diplômés, spécialistes de réathlétisation et de posturologie. Intervenants auprès d'athlètes de haut niveau et sportifs professionnels depuis plus de 10 ans, spécialistes du mouvement humain. Co-gérants de l'entreprise Run&Sens, centre d'entraînement et d'évaluation de la performance sportive et de la santé.

Sanction de la formation

- ☐ Attestation de formation
- ☐ Certificat de réalisation

Modalités justifiant le suivi effectif de la formation par le stagiaire

- ☐ Feuille d'émargement
- ☐ Questionnaire satisfaction de fin de formation
- ☐ Résultats exercices pratiques
- ☐ QCM

Modalités d'évaluation

Dispositifs d'évaluation pendant la formation

- Test de positionnement
- Quiz
- Mise en situation

Dispositif d'évaluation d'atteinte de l'objectif à la fin de la formation

- Fiche d'observation jeux de rôles
- Fiche d'exercices co-construite
- QCM

Dispositif d'évaluation de la satisfaction à la fin de la formation

Questionnaire de satisfaction à chaud

Accessibilité :

Un entretien préalable sera mis en place pour aménager au mieux la formation avec votre handicap.

Nos intervenants savent adapter leurs méthodologies pédagogiques en fonction des différentes situations d'handicap.

Contact référent handicap : Nolwenn Rousselle, nolwenn@run-et-sens.com

ATELIER #1 : INTRODUCTION ET CONNAISSANCES DE BASE

Parcours pédagogique

Titre de la séquence : **Accueil, Introduction**

Jour : 1

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Présentation et objectifs de formation**

Contenus :

- Présentation du formateur
- Présentation des objectifs de la formation
- Questionnaire individuel et test de positionnement
- Outils : Questionnaire individuel et test de positionnement

Titre de la séquence : **Évaluations posturales**

Jour : 1

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Identifier et évaluer les déséquilibres posturaux individuels**

Contenus :

- Identifier et ressentir les déséquilibres
- Connaître son corps et appliquer les bons gestes au quotidien
- Outils : Fiche bilan d'évaluations posturales

Titre de la séquence : **Réglementation santé et sécurité au travail – quiz ludique**

Jour : 1

Durée : **15 minutes**

Compétence : **Reconnaître les risques liés aux mauvaises postures au travail**

Contenus :

- Les règles de base de la sécurité au travail
- Les TMS (troubles musculo-squelettiques)
- Outils : Questionnaire Woodclap

Titre de la séquence : **Les secrets du corps humain et d'une bonne posture**

Jour : 1

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances de base sur le corps humain et l'impact des postures du quotidien pour appréhender au mieux sa posture de travail et celles de ses collègues**

Contenus :

- Les connaissances de base sur le corps humain et l'impact des postures
- Développer la bienveillance collective pour une meilleure santé globale au sein de l'entreprise
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Conclusion 1er atelier**

Jour : 1

Durée : **15 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur les connaissances de base du corps humain et le code du travail**

Contenus :

- Echanges et questions / réponses
- QCM
- Outils : QCM

ATELIER #2 : MEMBRES SUPÉRIEUR ET INFÉRIEUR COMMENT ÇA MARCHE?

Parcours pédagogique

Titre de la séquence : **Membre Inférieur, Anatomie et applications posturales**

Jour : 2

Durée : **20 minutes**

Compétence : **Connaître et comprendre les spécificités du membre inférieur**

Contenus :

- Connaissances anatomiques de base du membre inférieur
- Les ajustements posturaux du membre inférieur liés à son poste de travail
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Prévenir et corriger les inadaptations posturales du membre inférieur**

Jour : 2

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances acquises sur le membre inférieur et mettre en pratique des exercices correctifs et préventifs simples**

Contenus :

- Identifier et ressentir les déséquilibres
- Savoir reconnaître les exercices adaptés à son poste de travail et ses spécificités posturales
- Outils : Fiche d'exercices "Membre inférieur"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 2

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur le membre inférieur**

Contenus :

- QCM
- Outils : QCM "Membre inférieur"

Titre de la séquence : **Membre Supérieur, Anatomie et applications posturales**

Jour : 2

Durée : **20 minutes**

Compétence : **Connaître et comprendre les spécificités du membre supérieur**

Contenus :

- Connaissances anatomiques de base du membre supérieur
- Les ajustements posturaux du membre supérieur liés à son poste de travail
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Prévenir et corriger les inadaptations posturales du membre supérieur**

Jour : 2

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances acquises sur le membre supérieur et mettre en pratique des exercices correctifs et préventifs simples**

Contenus :

- Identifier et ressentir les déséquilibres
- Savoir reconnaître les exercices adaptés à son poste de travail et ses spécificités posturales
- Outils : Fiche d'exercices "Membre supérieur"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 2

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur le membre supérieur**

Contenus :

- QCM
- Echanges et questions / réponses
- Outils : QCM "Membre supérieur"

ATELIER #3 : DOS ET SANGLE ABDOMINALE N'AURONT PLUS DE SECRETS POUR VOUS

Parcours pédagogique

Titre de la séquence : **Sangle abdominale, Anatomie et applications posturales**

Jour : 3

Durée : **20 minutes**

Compétence: **Connaître et comprendre les spécificités de la sangle abdominale**

Contenus :

- Connaissances anatomiques de base de la sangle abdominale
- Les ajustements posturaux de la sangle abdominale liés à son poste de travail
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Prévenir et corriger les inadaptations posturales de la sangle abdominale**

Jour : 3

Durée : **30 minutes**

Compétence: **Appliquer les connaissances acquises sur la sangle abdominale et mettre en pratique des exercices correctifs et préventifs simples**

Contenus :

- Identifier et ressentir les déséquilibres
- Savoir reconnaître les exercices adaptés à son poste de travail et ses spécificités posturales
- Outils : Fiche d'exercices "Sangle abdominale"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 3

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur la sangle abdominale**

Contenus :

- QCM
- Outils : QCM "Sangle abdominale"

Titre de la séquence : **Dos, Anatomie et applications posturales**

Jour : 3

Durée : **20 minutes**

Compétence : **Connaître et comprendre les spécificités de la colonne vertébrale**

Contenus :

- Connaissances anatomiques de base sur la colonne vertébrale
- Les ajustements posturaux de la colonne vertébrale liés à son poste de travail
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Prévenir et corriger les inadaptations posturales de la colonne vertébrale**

Jour : 3

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances acquises sur la colonne vertébrale et mettre en pratique des exercices correctifs et préventifs simples**

Contenus :

- Identifier et ressentir les déséquilibres
- Savoir reconnaître les exercices adaptés à son poste de travail et ses spécificités posturales
- Outils : Fiche d'exercices "Dos"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 3

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur la colonne vertébrale**

Contenus :

- QCM
- Echanges et questions / réponses
- Outils : QCM "Dos"

ATELIER #4 : ÉCHAUFFEMENT ET EXERCICES CORRECTIFS - MODE D'EMPLOI

Parcours pédagogique

Titre de la séquence : **L'échauffement, les rouages d'une bonne pratique**

Jour : 4

Durée : **20 minutes**

Compétence : **Connaître et comprendre les principes de l'échauffement**

Contenus :

- Les grands principes de l'échauffement et la chronologie à respecter
- Les groupes musculaires à cibler selon son poste de travail
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Construire sa routine d'échauffement individualisée**

Jour : 4

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances acquises sur l'échauffement pour identifier les exercices à privilégier selon son poste de travail**

Contenus :

- Identifier et ressentir les groupes musculaires à cibler dans les exercices
- Savoir reconnaître les exercices adaptés à son poste de travail et ses spécificités posturales
- Outils : Fiche d'exercices "Échauffement"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 4

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur l'échauffement**

Contenus :

- QCM
- Outils : QCM "Échauffement"

Titre de la séquence : **Le renforcement musculaire correctif pourquoi et comment?**

Jour : 4

Durée : **20 minutes**

Compétence : **Connaître et comprendre les spécificités musculaires pour corriger ses déséquilibres**

Contenus :

- Connaissances anatomiques de base sur les muscles principaux du corps humain
- Les ajustements posturaux correctifs liés à ses déséquilibres identifiés
- Outils : prezi support présentation

Titre de la séquence : **Corriger les inadaptations posturales du corps**

Jour : 4

Durée : **30 minutes**

Compétence : **Appliquer les connaissances acquises sur les muscles du corps humain et mettre en pratique des exercices correctifs simples**

Contenus :

- Identifier et analyser les déséquilibres
- Savoir reconnaître et exécuter les exercices adaptés à ses déséquilibres
- Outils : Fiche d'exercices "Renforcement correctif"

Titre de la séquence : **Evaluation fin d'atelier**

Jour : 4

Durée : **10 minutes**

Compétence : **Evaluer la compréhension et l'intégration par les stagiaires des contenus sur le renforcement musculaire correctif**

Contenus :

- QCM
- Echanges et questions / réponses
- Outils : QCM "Renforcement correctif"