

PROGRAMME FORMATION



ACTIVITE PHYSIQUE ET EVEIL MUSCULAIRE

Des études ont montré que les personnes en situation de handicap étaient très sédentaires et qu'ils avaient de nombreux problèmes de santé (obésité, maladies chroniques, ...) impactant leur qualité de vie. Ces conditions de vie (traitements, hygiène de vie, maladies ...) induisent un vieillissement spécifique et plus rapide.

En ESAT (Établissement et Service d'Aide par le Travail), les usagers peuvent avoir un travail répétitif. Ils sont donc autant exposés aux troubles musculo-squelettiques (TMS) que les salariés dans le milieu ordinaire, voire plus. Des conditions de vie difficiles et un mode de vie plus sédentaire ajoutées à une faible conscience de leur corps et à une difficulté d'auto-analyse contribuent à amplifier ces TMS et leurs conséquences (blessures, douleurs, arrêts de travail, ...).

La qualité de vie au travail est un axe de plus en plus important au sein des entreprises, y compris en ESAT, pour pallier l'absentéisme et améliorer la productivité.

L'activité physique est un des leviers pour prévenir les TMS. Un accompagnement adapté autour de l'éducation pour la santé permettrait d'acquérir des outils qui contribueraient à améliorer la qualité de vie des salariés.



Suivez notre actualité
sur Facebook
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

contact@form-ap.com

FORM-AP.COM

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

LE PROGRAMME

LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

- ⇒ TMS : de quoi parlons-nous ?
- ⇒ Facteurs de risque et conséquences des TMS sur le corps

EDUCATION POUR LA SANTE

- ⇒ Hygiène de vie
- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Effets sur la santé et sur le travail

L'ÉCHAUFFEMENT

- ⇒ Son rôle et ses effets
- ⇒ Différents types d'échauffement
- ⇒ Création d'un poster

L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORM'AP.

L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'émargement sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

QUEL PUBLIC ?

Usagers d'ESAT

LES OBJECTIFS

- ⇒ Repérer les facteurs de risque et leurs conséquences sur des personnes en situation de handicap (sédentarité)
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière chez ce public
- ⇒ Identifier les bénéfices d'une pratique physique régulière sur le travail des usagers en ESAT
- ⇒ Apprendre à prévenir les TMS et à limiter leurs évolutions
- ⇒ Reproduire un échauffement en toute sécurité

LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



8

PERSONNES MAXIMUM