

PROGRAMME FORMATION



PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO- SQUELETTIQUES ET DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

En France, 87% des maladies professionnelles sont des douleurs chroniques liées au Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) et Risques Psycho-Sociaux (RPS), ce qui représente une préoccupation majeure en santé du travail. Ces problématiques sont issues d'une part du vieillissement et la sédentarité des individus et d'autre part des conditions de travail (densification, intensification).

Quelques chiffres de l'INRS nous indiquent qu'en 2012, les TMS indemnisés ont entraîné la perte de 10 millions de journées de travail. Pour pallier cela, la prévention est l'approche la plus efficace dans la gestion des TMS et des RPS.

La connaissance des problèmes de santé des salariés est souvent tardive. Or, plus l'identification des signes de TMS et des RPS est précoce, plus il sera aisé d'intervenir et d'obtenir des résultats satisfaisants. Cette formation s'appuie sur des axes d'Éducation pour la Santé et s'inscrit dans le cadre de la Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE).



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

IDENTIFICATION DES TMS

- ⇒ TMS et RPS : de quoi parle-t-on ?
- ⇒ Facteurs de risque et conséquences des TMS/RPS sur la santé

LES TMS/RPS ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA STRUCTURE

- ⇒ Etude des postes de travail
- ⇒ Situations à risques
- ⇒ Conséquences des TMS et des RPS sur la production des entreprises

OUTILS DE PRÉVENTION

- ⇒ Alimentation
- ⇒ Sommeil
- ⇒ Activité Physique

ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP) EN LIEN AVEC LES TMS ET RPS

- ⇒ Effets de l'AP sur les TMS et RPS
- ⇒ Mise en situation d'exercices physiques
- ⇒ Création d'un cahier d'activité et d'exercices physiques

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 ?

Salariés d'une structure

PRÉ-REQUIS

Aucun

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

LES OBJECTIFS

- ⇒ Répertorier les facteurs intrinsèques et extrinsèques des TMS et des RPS ainsi que leurs conséquences
- ⇒ Recenser les situations à risque dans son poste de travail
- ⇒ Acquérir les connaissances sur les grands déterminants de santé : Activité Physique, alimentation, sommeil
- ⇒ Apprendre à être autonome dans sa pratique d'activité physique quotidienne
- ⇒ Créer un cahier d'activité et d'exercices physiques

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