

# PROGRAMME FORMATION



## EVEIL MUSCULAIRE

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), au moins 60 % de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique au quotidien. Cela s'explique en partie par l'augmentation des comportements sédentaires pendant le temps de travail et les activités domestiques et de loisirs.

Sédentarité et inactivité physique deviennent donc un problème de santé publique majeur.

Ces deux phénomènes engendrent des conséquences sur la santé et la qualité de vie, notamment avec l'apparition de troubles musculo-squelettiques (TMS).

Un des leviers possibles pour pallier aux comportements sédentaires est l'activité physique. C'est un moyen simple et économique de favoriser le bien-être physique et psychique ainsi que de prévenir les TMS.

Des études (INRS, OPPBTP...) ont montré que c'est lors de la première heure de travail suivant la prise de poste qu'interviennent les accidents bénins, notamment dus à un défaut d'attention. Proposer un réveil musculaire en entreprise permet donc de participer au bien-être des salariés mais également prévient les accidents et arrêts de travail.



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](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://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 parle-t-on ?
- ⇒ Conséquences des TMS sur la santé des salariés et sur l'entreprise

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Mise en pratique

## L'ÉVEIL MUSCULAIRE

- ⇒ Son rôle et ses effets
- ⇒ Mise en place en entreprise et adaptations spécifiques
- ⇒ Création d'un poster/affiche en lien avec le poste de chaque salarié

## 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 entreprise

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
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière
- ⇒ Construire 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