



L'Activité Physique au service de votre santé



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

CATALOGUE DE FORMATIONS

Ensemble, *partageons nos savoir-faire*

Édito

Form'AP est une association qui propose deux activités : une activité de formation professionnelle continue et une activité de promotion de l'Activité Physique ou Sportive.

L'activité de formation a pour objet d'analyser les besoins de formation des publics visés et de créer des programmes de formation professionnelle continue dans le domaine du mouvement humain et de l'activité physique, notamment par :

- des actions d'adaptation et de développement des compétences,
- des actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

Cette activité de formation professionnelle continue concerne entre autres :

- l'activité physique dans l'éducation thérapeutique,
- l'éducation à la santé dans le but de vivre et de travailler le plus longtemps en bonne santé (connaissance de soi ; hygiène de vie : alimentation saine, sommeil, activité physique ou sportive régulière ; etc.),
- le relais du mouvement au quotidien (comment tous les personnels de soin ou d'aide à domicile peuvent-ils relayer le mouvement et augmenter le niveau d'activité physique au quotidien ?),
- les méthodes d'évaluation des états de santé physique, psychique et relationnels et la conception de programmes d'activité physique ou sportive.

Cette activité de formation professionnelle continue est destinée aux professionnels de santé, de soin, d'accompagnement éducatifs et aux salariés d'entreprise.

L'activité de promotion a pour objet d'améliorer l'état et la qualité de vie physique, psychique et relationnelle de toute personne ou groupe de personnes inactives voire sédentaires, ou atteintes de pathologies pouvant entraîner une situation de handicap, ceci au moyen de l'utilisation de tout contenu d'activité physique ou sportive.

L'Activité Physique (AP quotidienne, Activité Physique et/ou Sportive) est un des éléments clé d'une bonne santé. La loi santé de janvier 2016 vient ici le renforcer en favorisant la prescription d'une activité physique adaptée pour les affections de longue durée.

Que vous soyez personnels d'encadrement dans une structure d'accueil,

Que vous soyez une personne en situation de handicap accueillie dans une structure,

Ou que vous soyez employé dans une entreprise et soumis à d'importantes contraintes de travail ou à une sédentarité imposée par votre poste de travail,

Nous vous offrons la possibilité de mieux comprendre le rôle important et les effets d'une pratique physique ou sportive sur votre santé ou sur celle des personnes que vous prenez en charge.

BERNARD ROBERT
Vice président

SOMMAIRE

01 - PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES ET DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX (page 4)

02 - RELAIS ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENTS (page 5)

03 - ÉVEIL MUSCULAIRE (page 6)

04 - GESTION DU STRESS (page 7)

05 - GESTES, POSTURE ET BIEN-ÊTRE (page 8)

06 - PRÉVENTION ET ÉDUCATION SANTÉ (page 9)

VOTRE INTERLOCUTEUR



Association Form'AP
11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

Maylis Robert
Directrice Form'AP
Enseignante en APA
07 63 41 58 11
contact@form-ap.com

01 - PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULOSQUELETTIQUES ET DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

PRÉSENTATION

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).

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 L'ENTREPRISE

- ⇒ 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

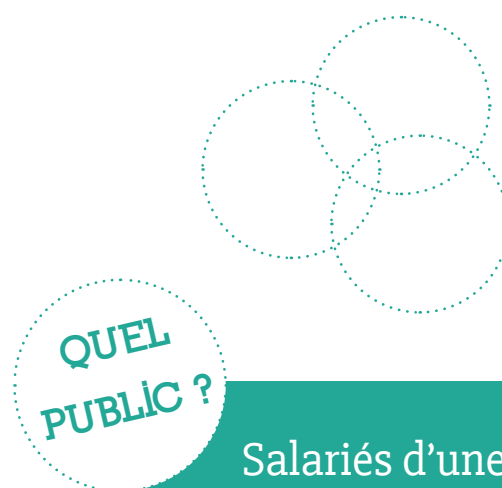
- ⇒ Effets de l'AP sur les TMS et RPS
- ⇒ Mise en situation d'exercices physiques
- ⇒ Création d'un cahier d'activité et d'exercices physiques

4



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 physique



Salariés d'une entreprise

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

02 - RELAIS ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENTS

LE PROGRAMME

TMS

- ⇒ TMS : De quoi parle-t-on ?
- ⇒ Facteurs de risques et conséquences pour les professionnels et pour l'entreprise

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Effets bénéfiques sur la santé, au travail et sur l'entreprise

L'ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE / ÉTIREMENTS

- ⇒ Rôle et effets
- ⇒ Mise en place en entreprise et adaptations spécifiques selon le poste de travail
- ⇒ Création d'un poster / affiche en lien avec le poste

L'ACCOMPAGNEMENT

- ⇒ Encadrement d'un échauffement et des étirements en toute sécurité
- ⇒ Intégration de ces actions de prévention dans le temps

PRÉSENTATION

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme qu'au moins 60% de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique au quotidien. Au niveau national, l'étude de l'ANSES du 15 février 2022 rapporte que 95% des français n'ont pas un niveau d'activité physique suffisant pour qu'ils puissent protéger leur santé.

Or, l'inactivité physique et la sédentarité représentent un problème de santé publique majeur par les conséquences budgétaires (17 milliards d'euros par an) et sanitaires (risque accru de troubles musculo-squelettiques (TMS)) qu'elles engendrent.

Un des leviers simples et économiques pour pallier aux comportements sédentaires et aux TMS associés est l'activité physique.

L'échauffement et les étirements conduisent notamment à une baisse significative des accidents de travail et arrêts maladies, permettant d'augmenter l'efficacité au travail et donc la productivité globale. Ces pratiques engendrent également une baisse des frais liés aux remplacements ainsi qu'une baisse des primes versées aux caisses d'assurance maladie.

Dix à vingt minutes d'activité physique dans une journée assurent des bénéfices sous réserve qu'elle soit régulière. Cette formation permettra donc de proposer des échauffements et des étirements en structure et de les rendre pérennes, grâce à un suivi dans le temps.

QUEL PUBLIC ?

Tous salariés, dans le but de devenir référent échauffements/étirements de son entreprise

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 et des étirements en toute sécurité.
- ⇒ Appliquer les connaissances acquises pour permettre une continuité des échauffements et des étirements au sein de l'entreprise
- ⇒ Développer une dynamique institutionnelle (motivation, cohésion d'équipe, etc)

5



LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

03 - ÉVEIL MUSCULAIRE

PRÉSENTATION

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.

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

6



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

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'une entreprise

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

04 - GESTION DU STRESS

LE PROGRAMME

LE STRESS

- ⇒ Comprendre ce phénomène (stress professionnel, stress aiguë, stress chronique, ...)
- ⇒ Les effets positifs et délétères
- ⇒ Impacts sur l'entreprise

COMMENT APPRÉHENDER SON STRESS ?

- ⇒ Adapter sa respiration
- ⇒ Avoir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique...)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité Physique, sport et recommandations
- ⇒ Effets sur la santé et sur le travail
- ⇒ Mise en pratique

PRÉSENTATION

Le stress au travail est reconnu partout dans le monde comme un problème majeur pour la santé des travailleurs et celle de l'organisation qui les emploie (OMS).

Le rapport de 2019 de l'Agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail indique que 50% des individus sont exposés au stress lors de leur travail.

Le stress chronique peut mener à des problèmes de santé tels que des troubles du sommeil et de la concentration, des maux de dos, des maladies cardiovasculaires ou encore des risques accrus de dépression (INRS). Le tout pouvant mener à des répercussions négatives sur le fonctionnement des entreprises (turnover, absentéisme, perte de qualité, démotivation, ...).

Un travailleur stressé a davantage de risques d'être en mauvaise santé, peu motivé ou encore moins productif et moins respectueux vis-à-vis des règles de sécurité imposées par l'entreprise. Par conséquent, le risque pour les employeurs est qu'ils soient moins performants face à la concurrence.

Pour prévenir ce stress au travail, il serait important de s'y intéresser et de ne pas le sous-estimer. Afin de s'inscrire dans cette démarche de prévention, plusieurs solutions peuvent être proposées. L'éducation pour la santé et plus particulièrement l'activité physique peuvent apparaître comme étant de bons moyens pour lutter contre celui-ci voire d'apprendre à le gérer.

7



QUEL
PUBLIC ?

Salariés d'une
entreprise

LES OBJECTIFS

- ⇒ Acquérir les bases fondamentales liées au stress afin de mieux l'appréhender et mieux le gérer
- ⇒ Identifier les conséquences du stress au travail
- ⇒ Définir les éléments favorisant une bonne hygiène de vie
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière sur le stress
- ⇒ Maîtriser les techniques de gestion du stress (respiration, mouvements, ...)

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES
MAXIMUM

05 - LES GESTES, POSTURES ET BIEN-ÊTRE

PRÉSENTATION

Dans le cadre d'une activité professionnelle, il est nécessaire d'adopter les bons gestes et bonnes postures afin de maintenir des conditions de travail favorables. En effet, de nombreux salariés sont amenés à effectuer des efforts physiques et/ou répétitifs, avec des gestes spécifiques et des postures parfois contraignantes en fonction de leur poste de travail.

Aucun métier n'est épargné et tous les professionnels sont exposés à des risques (charges lourdes, manutention, position assise prolongée, travail sur écran...) pouvant nuire à leur santé et ayant un impact sur leur bien-être et leur qualité de vie au travail.

Pour prévenir les risques liés à l'activité professionnelle, il est conseillé d'adapter ses conditions de travail avec du matériel ergonomique, de connaître les bons gestes et bonnes postures et également de pratiquer une activité physique régulière. Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer et sont aujourd'hui reconnus pour leurs effets positifs sur les différentes dimensions de la santé : physique, psychique et sociale. Bien qu'ils soient l'objet de préoccupations dans le milieu de la prévention depuis fort longtemps, les risques liés aux « gestes et postures de travail » sont toujours présents dans les situations de travail moderne. Afin de préserver le corps de blessures et d'affections en lien avec ces risques, la formation proposera plusieurs types d'exercices (échauffement articulaire, renforcement musculaire, étirements).

LE PROGRAMME

GESTES ET POSTURES

- ⇒ Gestes et postures
- ⇒ Identification des facteurs de risque
- ⇒ Schéma corporel (conséquences des postures et gestes sur le squelette)
- ⇒ Etudes et recommandations en fonction du poste de travail

LES OUTILS DE PRÉVENTION AUTOUR DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Notions et mises en pratique autour de :
 - Réveil articulaire
 - Renforcement musculaire
 - Assouplissements/étirements
 - Relaxation

8



LES OBJECTIFS

- ⇒ Apprendre les bons gestes et postures au travail pour prévenir l'apparition de TMS
- ⇒ Identifier les facteurs et conséquences de mauvaises postures et gestes répétitifs
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière sur la santé
- ⇒ Maîtriser des outils de prévention

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'une entreprise

LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM

06 - PRÉVENTION ET ÉDUCATION SANTÉ

LE PROGRAMME

PROBLÉMATIQUES ACTUELLES DE SANTÉ PUBLIQUE

- ⇒ Sédentarité et inactivité physique
- ⇒ Vieillesse de la population active
- ⇒ Absentéisme, arrêts et accidents du travail

AGIR SUR LES GRANDS DÉTERMINANTS DE SANTÉ

- ⇒ Prévention
- ⇒ Éducation pour la santé : 3 grands thèmes
 - Alimentation
 - Sommeil
 - Activité Physique

ÊTRE ACTEUR DE SA SANTÉ

- ⇒ Comment développer un mode de vie actif ?
- ⇒ Que faire, comment et dans quelles conditions ?
- ⇒ Comment favoriser le bien-être au travail ?

PRÉSENTATION

Le travail prend une place de plus en plus importante dans le quotidien des personnes. De nombreuses lois et recommandations émergent (dont le 4ème plan santé au travail 2021-2025) afin de favoriser le bien-être, la mise en place d'actions de prévention et la qualité de vie au travail. De plus en plus d'entreprises intègrent ces notions dans leur politique de fonctionnement.

Une personne en bonne santé physique, psychologique et sociale est plus performante et investie dans son travail. Pour cela, l'éducation pour la santé est un outil indispensable. Elle a pour but d'amener chaque personne à acquérir tout au long de sa vie les compétences et les moyens qui lui permettront de promouvoir sa santé et sa qualité de vie ainsi que celles de la collectivité.

QUEL PUBLIC ?

Salariés d'une entreprise

LES OBJECTIFS

- ⇒ Identifier les problématiques de santé actuelles
- ⇒ Acquérir les connaissances sur les grands déterminants de santé : activité physique, alimentation, sommeil
- ⇒ Savoir planifier sa pratique d'activité physique quotidienne de manière autonome

9



LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM