

<p>Intitulé de la formation</p>	<p>Connaître son corps pour mieux l'utiliser dans les activités professionnelles et quotidiennes dans le but d'éviter ou diminuer les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)</p>
<p>Présentation de la formation</p>	<p>Notre mission : intervenir dans le monde du travail et pour les particuliers afin de renforcer la prévention primaire et la lutte contre les TMS en vous apprenant à mieux utiliser votre dos, vos épaules, vos genoux. Cette formation est basée sur la Méthode KFS <i>Kiné form & santé</i>®, une méthode de travail mise au point par C. Geoffroy, Masseur- Kinésithérapeute, qui s'occupe de sportifs de haut-niveau depuis plus de 25 ans et officie avec l'équipe de France de football depuis 2012. Elle est avant tout éducative et a pour but de rattraper le manque d'informations proposées en matière de gestion du corps.</p>
<p>Objectifs pédagogiques généraux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Développer et renforcer la prévention primaire lors de travaux quotidiens et lors des activités de la vie courante en sensibilisant et informant les personnes. <p>Comment ? en proposant un accompagnement éducatif et pédagogique dans le but de diminuer les TMS et donc l'absentéisme.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que le travailleur soit davantage acteur de sa santé : <ul style="list-style-type: none"> • En l'informant sur les risques qu'il encoure lorsqu'il ne respecte pas les positions de prophylaxie dictées par l'anatomie et la biomécanique. • En le formant à la sécurité relative à l'exécution de son travail, les travailleurs sont informés sur le positionnement du corps et les règles à respecter pour accomplir en sécurité les tâches quotidiennes au travail et en dehors du travail. <p>Comment ? en mettant à disposition des conseils et des outils afin que chaque personne utilise mieux son corps au quotidien.</p>
<p>Prérequis</p>	<p>Aucun.</p>
<p>Durée de la formation</p>	<p>La formation est composée de 5 modules qui peuvent être traités de manière isolée ou assemblés entre eux ; ils se programment sur 6 à 9 mois pour les 3 premiers modules afin d'assurer un suivi des changements initiés.</p> <p>Durée des modules :</p> <ul style="list-style-type: none"> Module 1 : 4 heures Module 2 : 1 heure Module 3 : 4 heures Module 4 : 1 heure Module 5 : 4 heures

En amont, une évaluation des risques de TMS sera faite, grâce à des outils élaborés par Kiné form & santé® :

- Identification des profils à risques grâce à notre scoring (questionnaires).
- Testing permettant de mettre en évidence les déficits.

SCHÉMA GÉNÉRALE :

Les différentes thématiques de formation sont partagées entre théorie et pratique.

Chaque intervention sera dispensée sur le même schéma :

- Acquisition de connaissances (comprendre)
- Évaluations (se situer)
- Solutions (apprendre)
- Remise de documents ou objets d'accompagnement (agir pour soi).

Le coaching à distance :

- Avant certaines interventions: vos intervenants vous adresseront un questionnaire.

PLAN DÉTAILLÉ :

- **MODULE 1 :**

Description :

Présentation de la Méthode KFS.

Mieux utiliser son dos au quotidien.

Qualités des structures périphériques encadrants la région lombaire et exercices prioritaires. Notions d'anatomie et biomécanique.

Évaluations et acquisitions des mouvements de base.

Exercices prioritaires.

Objectifs spécifiques :

Donner les clés aux travailleurs afin qu'ils puissent s'adapter à toutes les situations de la vie quotidienne sans le moindre de risque !

Comprendre le fonctionnement du corps et analyser les situations à risque : obligation de respecter la courbure lombaire et reconnaître les positions traumatisantes pour le corps.

Apprendre (ateliers pratiques) : ressentir son corps, apprendre les mouvements de base, exercices clés.

- **MODULE 2 : (réalisable sur certaines conditions. Veuillez nous contacter)**

Description :

Mise en application des conseils du Module 1 au poste de travail.

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle.

Étude du poste de travail.

Objectifs spécifiques :

Étude du poste de travail du travailleur.

Observation et analyse du poste de travail :

- Les conseils dispensés lors du Module 1, ont-ils été mis en application ?
- Problèmes rencontrés lors de la mise en situation : position assise, position debout, gestes répétitifs, situations particulières.

Conseils individualisés en fonction des problèmes rencontrés au poste :

- Selon le tableau d'évaluation ou le ressenti de chaque personne. Exercices clés généralisés et individualisés : maîtrise des mouvements de base, assouplissement, renforcement, détente.
- Propositions d'aménagements des postes si besoin.

- **MODULE 3 :**

Description :

Mieux utiliser les différents étages articulaires des membres supérieurs, inférieurs et du haut du corps.

Notions d'anatomie et biomécanique.

Évaluations et acquisitions des mouvements de base.

Exercices prioritaires.

Objectifs spécifiques :

Les autres régions à risque : le haut du corps et les membres supérieurs et inférieurs.

Donner les clés aux travailleurs afin qu'ils puissent s'adapter à toutes les situations de la vie quotidienne sans le moindre de risque !

Comprendre le fonctionnement du corps et analyser les situations à risque : obligation de respecter l'anatomie et la biomécanique (le fonctionnement) du corps et reconnaître les positions traumatisantes pour les différentes structures.

Apprendre (ateliers pratiques) : ressentir son corps, apprendre les mouvements de base, exercices clés.

- **MODULE 4 : (réalisable sur certaines conditions. Veuillez nous contacter)**

Description :

Observation et validation de la bonne utilisation du corps lors des tâches professionnelles.

Apprendre à préparer son corps avant la prise de poste et connaître quelques exercices de détente.

Lutter contre les tensions musculaires, le stress.

Les échauffements.

Objectifs spécifiques :

Importance de connaître quelques exercices d'échauffement et de détente.

Bien gérer ses temps de pause.

Solutions :

- Conseils généraux sur la gestion des efforts et leurs bienfaits.
- La préparation personnelle, l'échauffement, la récupération, la bonne gestion des temps faibles et des temps forts.

Apprendre :

- Intégrer des exercices d'échauffements avec bon sens. Quelques exercices d'éveil (ou de mise en route) et de préparation des différents étages du corps.
- Ressentir en pleine conscience l'utilisation de chaque exercice. Sollicitations musculo-tendineuses, sollicitations articulaires, sollicitation de l'équilibre détente.
- Adaptation selon les postes, selon les activités, selon les saisons et en fonction des besoins individuels.

- **MODULE 5 :**

Description :

Séances d'exercices complémentaires et prioritaires pour renforcer son corps. Intérêts de pratiquer une activité physique en dehors du travail.

Exemples de séances individualisés.

Objectifs spécifiques :

Continuer à renforcer, assouplir et détendre son corps pour faciliter son utilisation.

Pratiquer une activité physique aérobie en continue est bénéfique pour le corps.

- Comprendre : Pourquoi entretenir son corps ? C'est le plus bel outil que l'homme possède ! A quoi cela sert de renforcer, d'assouplir certaines zones de son corps ? Des exercices de détente placés lors d'une pause permettent également de lutter contre les tensions internes et le stress.
- Apprendre : Evaluation : à partir de petits tests nous évaluons les besoins de chacun. Critères de réalisation des exercices de renforcement musculaire. Critères de réalisation des exercices d'étirement et d'assouplissement.
- Vivre une séance complète d'échauffement - renforcement – étirements - détente musculaires. Séance facilement reproductible à la maison, ne nécessitant pas ou peu de matériel.
 - Intérêt- les points positifs pour votre santé
 - Évaluation : tests assis/debout
 - Explication du programme de remise en forme

Support et moyens pédagogiques

- Formation déroulée en présentiel à l'aide d'un support informatique (Power Point) et développée par un professionnel de santé spécialiste de la Prévention des TMS.
- Pédagogie démonstrative, alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de temps d'échanges.
- Durant la formation, les stagiaires vivent et expérimentent les exercices et la partie pratique de la formation afin de les intégrer et de les utiliser au quotidien. Apport de solutions concrètes.
- Matériel pédagogique à disposition des stagiaires sous la forme de :
 - Marque-pages
 - Livrets
 - Fiches conseils
 - Posters thématiques

Cf : <https://www.kineformetsante.fr/portfolio-item/des-outils-pedagogiques-de-qualites/>

- Catalogue de matériel de sport à disposition des stagiaires.

Public concerné

Tout le public.

Cette formation est ouverte à toutes les personnes souhaitant entreprendre une démarche de prévention des Troubles Musculo- Squelettiques et amélioration de son état de santé.

Nos références :

- Intervenants/
Formateurs en
Occitanie:

Monsieur Guillaume LAUWERIER, Masseur- Kinésithérapeute et IPRP
(Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)

Madame Helena LLENA MARTÍNEZ, Masseur- Kinésithérapeute et IPRP

- Actualités :

Articles, conférences, interventions.

Cf : <https://www.kineformetsante.fr/category/actualites/>

- Recommandations :

Voyez des exemples d'entreprises/ organismes qui nous font confiance :
<https://www.kineformetsante.fr/ils-nous-font-confiance/>



Ils nous font confiance

Secteur Primaire



Secteur Secondaire



Secteur Tertiaire



Organisme prescripteur - prévention du monde agricole

