PRÉVENTION DES TMS PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

CAP'FORMATIONS Sport

DURÉE

2 jours (14h)

Pour connaître les dates et lieux des prochaines sessions, cliquez ici

PRÉ-REQUIS

Aucune connaissance spécifique dans le domaine de l'activité physique en prévention des TMS n'est requise.

NATURE DE LA FORMATION

Acquisition et développement des compétences.

TARIF

560 € en présentiel
500 € à distance

TVA non applicable, Art. 261-4-4 du CGI

Des dispositifs de prise en charge existent (salariés, indépendants, demandeurs d'emploi…), veuillez nous contacter pour en savoir plus.

Réduction de tarif dans le cadre d'un financement personnel.

PRÉAMBULE

Les troubles musculo-squelettiques (TMS) sont des maladies qui touchent les articulations des membres supérieurs ainsi que le bas du dos. L'activité professionnelle peut jouer un rôle dans leur apparition, leur durée ou leur aggravation, notamment lorsque l'organisation du travail est vectrice de facteurs de risques (gestes répétitifs, travail statique, efforts excessifs, port de charges lourdes...).

En France, les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles et le mal de dos représente 20 % des accidents du travail. Pour les salariés, près de la moitié des TMS entraînent des séquelles lourdes avec des risques de désinsertion professionnelle. En complément d'une démarche visant l'amélioration des conditions de réalisation du travail, l'activité physique contribue fortement à prévenir les TMS.

La formation a pour objectif de vous transmettre les connaissances et outils nécessaires pour encadrer de manière sécuritaire et individualisée la pratique physique et/ou sportive en prévention des TMS et proposer des ateliers éducatifs en entreprise afin de promouvoir la santé par l'activité physique, en lien avec la qualité de vie au travail.

PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation s'adresse aux professionnels des activités physiques (enseignants en APA, éducateurs sportifs, masseurs-kinésithérapeutes...) souhaitant se former à l'encadrement d'une activité physique et/ou sportive dans une démarche de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques, dans le cadre d'une prise en charge individuelle ou collective en entreprise.

Peuvent encadrer des activités physiques/sportives les personnes détenant un diplôme permettant l'enseignement contre rémunération : enseignant APA, éducateur/coach sportif… (Art. L212.1 du Code du Sport).

OBJECTIFS ET CONTENU

A l'issue de la formation vous serez capable de :

Appréhender les contextes sanitaire, social, économique et politique autour des TMS et comprendre les enjeux de la prévention [JOUR 1]
- Définition de la prévention
- Définition succincte du trouble musculo-squelettique et des concepts associés
- Les conséquences des TMS pour le salarié, l'entreprise et la santé publique
- Les dispositifs existants autour de la prévention des TMS par l'activité physique et du "sport-santé en entreprise"
- Les personnes ressources et actrices de la prévention dans un établissement (médecin du travail, CSE, formateur PRAP, direction, salariés...)

Comprendre le rôle de l'activité physique en prévention des TMS [JOUR 1]
- Définition et physiopathologie des principales TMS
- Facteurs biomécaniques, psychosociaux et personnels pouvant conduire à l'apparition des TMS
- Les bénéfices de l'activité physique en prévention des principales TMS
- Les recommandations en activité physique pour chacune des TMS
- Les contre-indications et principes sécuritaires propres à chaque TMS

Construire des séances d'activité physique en prévention des TMS [JOUR 2]
- Construction des séances et choix des exercices en prévention des TMS (prévention primaire)
- Construction des séances et choix des exercices en présence avérée de TMS (prévention secondaire et tertiaire)
- Boîte à outils d'exercices physiques en télétravail
- Outils d'évaluation et motivationnels

Proposer des ateliers éducatifs en entreprise pour encourager l'activité physique en prévention santé et en lien avec la qualité de vie au travail [JOUR 2]
- Conception et animation d'ateliers éducatifs à destination des salariés
- Conception et animation d'ateliers éducatifs à destination des managers / dirigeants

PRINCIPES ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un questionnaire préformation est envoyé aux participants en amont de l'action : il permet d'identifier leurs attentes et de réaliser un positionnement pédagogique grâce à une auto-évaluation initiale des acquis.

Au cours de la formation, la formatrice utilisera :
- Des apports théoriques avec utilisation de la pédagogie active et une documentation pédagogique complète ;
- Des études de cas pratiques ;
- Des mises en situation pédagogiques ;
- Plusieurs temps d'échanges ouverts sur les questionnements et projets des participants.

La formation peut être réalisée en présentiel mais également en visioconférence, c'est-à-dire une séquence interactive synchrone, avec présence constante de la formatrice. Le stagiaire peut solliciter le/la formateur(trice) sur tous les sujets dont il a besoin, en lien avec le contenu de la formation ou bien en lien avec son projet professionnel.

Pour les sessions réalisées en visio-conférence, le mail de convocation transmis 14 jours avant le début de l'action, décrit les modalités de connexion à la plateforme de visio-conférence et indique le lien de connexion pour suivre l'action de formation. Une assistance technique du référent pédagogique est à la disposition du stagiaire pour toute difficulté (réponse sous 48H - jours ouvrés).

SUIVI ET ÉVALUATION DES ACQUIS DE FORMATION

- Une feuille d'émargement pour chaque ½ journée de formation suivie ou un relevé de connexion pour les formations réalisée à distance ;
- Une évaluation des acquis sous forme de questionnaire ;
- Un questionnaire post-formation pour mesurer la montée en compétences et évaluer la satisfaction à chaud ;
- Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de la formation et les résultats de l'évaluation des acquis ;
- Une évaluation « à froid » 6 mois après la formation, pour en mesurer l'efficacité opérationnelle.

FORMATRICE

Coralie RUSQUES

Master 2 STAPS Activité Physique Adaptée à la Prévention et Santé Publique
Diplôme Universitaire d'Education Thérapeutique du Patient
Formatrice PRAP

06 46 79 13 85
polefc@capformationssport.fr
www.capformationssport.com