

# TROUBLES MUSCULOQUELETTIQUES NOTIONS DE GESTES ET DE POSTURES

## Objectif Pédagogique Opérationnel

*Intégrer les mécanismes d'apparition des TMS afin d'être capable de les prévenir par les bons gestes et les bonnes postures*

## Public et Prérequis

Formation destinée aux personnels soumis au risques de troubles musculo-squelettiques (Soignants, aidants familiaux, AVS...)

Maximum 18 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de satisfaction du groupe s'élevait à :

**NOUVELLE FORMATION**

## Présentation de la formation

La formation proposée, sous format d'une journée, est composée d'une alternance entre des apports théoriques et des ateliers pratiques afin d'appliquer au mieux les exercices quotidiens.

- Questionnaire d'analyse des pratiques professionnelles et connaissances en rapport avec les TMS.
- Abord théorique sur les notions de TMS :
  - o Définition
  - o Mécanismes d'apparition
  - o Localisations
- Les principales pathologies touchant les membres supérieurs :
  - o Bases théoriques
  - o Application pratique des auto-étirements pouvant être appliqués quotidiennement
- Les principales pathologies touchant le rachis : cervicales – thoracique – lombaire
  - o Bases théoriques
  - o Prise de conscience de la mobilité rachidienne – définition de la proprioception – application pratique des assouplissements et renforcements.
  - o Notion de Gymnastique hypopressive
  - o Etirements des membres inférieurs

- Abord de la notion de fatigue visuelle – éclairage, positionnement au poste de travail : explications et démonstration théorique puis application pratique : temps de gymnastique oculaire
- Spirale vertueuse ou infernale du mouvement ?

### Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation.

### Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

### Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

#### Intervenant

**Marc GROSS – Marine LAUDE**

Masseur-kinésithérapeutes

#### Date - Lieu - Tarif

A Mulhouse, plusieurs dates sont disponibles :

En 2022 : 02 février - 16 décembre

Tarif : 270 €

En 2023 : 03 février 2023 – 15 décembre 2023

Tarif 2023 : 295 €

#### Durée - Horaires

7 heures

9h00 - 17h00

## Programme détaillé

JOUR 1	OBJECTIFS	PEDAGOGIE	
<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE</i>			
<i>Comprendre les notions fondamentales afin de prévenir et d'éviter l'apparition des TMS</i>			
9h00	<b>Accueil des stagiaires</b> <b>Présentation de la formation et de l'ensemble des participants</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Abord théorique sur les notions de TMS</b> <b>Les principales pathologies touchant les membres supérieurs</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45	<b>Temps d'auto-étirement des membres supérieurs</b>	<b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	<b>Les principales pathologies touchant le rachis</b> <b>Cervicales – Thoracique et lombaire</b>	<b>THEORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Prise de conscience de la mobilité rachidienne – notions de proprioception</b>	<b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	<b>Assouplissements et renforcements globaux</b> <b>Gymnastique hypopressive</b>		
15h30	<b>PAUSE</b>		
15h45	<b>Notions de fatigue visuelle – éclairage positionnement au poste de travail</b> <b>Temps de gymnastique oculaire</b>	<b>THEORIQUE</b> <b>DEMONSTRATIVE</b> <b>METHODE ACTIVE</b>	Projection du diaporama – supports audiovisuels – présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	<b>Spirale vertueuse ou infernale ?</b>	<b>THEORIQUE</b> <b>ECHANGES</b>	Projection du diaporama – supports audiovisuels et discussion
17h00	<b>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Pédagogique Opérationnel</b> <b>Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>	<b>ECHANGES</b> <b>REFLEXIVE</b>	Questionnements mutuels – participation active des stagiaires