



Accessibilité  
handicap

## Travail et bien-être : Prévenir les TMS par l'activité physique

### Objectif :

- ✓ Se renforcer en douceur et en profondeur afin de prévenir ces douleurs.
- ✓ Eviter l'apparition de TMS (les exercices proposés sont simples, ludiques, rapides, efficaces, et contribuent à consolider la colonne vertébrale, et protéger les articulations)

### Programme :

#### Séance d'1 heure = 1 groupe

- ◆ 10 min : tour de table. Quelles sont les contraintes de travail, quelles sont les douleurs ressenties par les collaborateurs, quels les besoins spécifiques des stagiaires, quelle est leur condition physique ?
- ◆ 10 min : Explication des exercices en fonctions des besoins spécifiques
- ◆ 40 min : Pratique des exercices:
  - Gainage et renforcement pour garder une bonne intégrité physique
  - Exercice tonique, pour augmenter le rythme cardiaque
  - Exercices de relaxation, retour au calme

Le travail sédentaire et le travail manutentionnaire entraînent, autant l'un que l'autre, des risques physiologiques (lombalgies, tendinites, entorses, fatigue). A long terme, certaines atteintes à la santé peuvent devenir des Troubles Musculo-Squelettiques. Organisés sous forme de courtes séances, les exercices proposés sont adaptés aux besoins spécifiques des stagiaires. Les participants pourront découvrir des mouvements facilement reproductibles seuls ou en groupes, chez soi comme au travail.

Les formateurs mettront à disposition\* de chaque stagiaire un accessoire complet, le Mini-Waff® (coussin ergonomique), utilisé et approuvé par la fédération française des kinésithérapeutes.

\*Les Mini-Waff® fournis sont des prêts. Si vous le souhaitez, vous pourrez en commander auprès des formateurs.

Prix (unité) d'un Mini-Waff® : 38,00 € HT.

### Modalités pédagogiques :

- ✓ Tour de table
- ✓ Exercices pratiqués par le formateur

### Modalités d'évaluation des acquis :

- ✓ Évaluation individuelle (sur la forme physique des stagiaires)

**Option :** Pack de 6 séances pour **le même groupe** à utiliser dans un délai d'un an. Dans ce cas, les 10 Mini-Waff® sont offerts aux stagiaires.

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
1/2 journée (soit 2 séances d'1 heure)	10 maximum par groupe	Tout collaborateur. En revanche, les groupes doivent être homogènes, secteur d'activité par secteur d'activité.	Un coach Activité physique	Consultante coach QVT/RPS	Intra-entreprise	400€ x 2 soit 800 € HT pour les 2 séances  Option pack 6 séances 4 800 € HT