



## Travail et bien-être : Prévenir les TMS par l'exercice 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 : Explicatif de l'intérêt des exercices qui vont être effectués.
- 40 min : Pratique des exercices
  - Gainage et renforcement
  - Exercices de relaxation

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

**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.

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

1/2 journée (soit 2 séances d'1 heure)



#### Quantité

10 max. (par groupe)



#### Prérequis

Aucun prérequis



#### Personnel concerné

Tout collaborateur. Les groupes doivent être homogènes, secteur d'activité par secteur d'activité.



#### Intervenants

Un coach d'activité physique



#### Type

Intra-entreprise  
Présentiel



#### Prix

800 € ( soit 400€ x 2 séances)  
Pack 6 séances : 4 800€ ht

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.