



Prévention des TMS du pied

► Modalités de la formation

Durée	3 h (½ journée)	Public ciblé	Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.
Nb maximum de participants	12 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol.	Matériel à prévoir	Stylo, bloc-note, tenue confortable. 1 tapis de sol par participant
Délais d'accès	4 à 6 semaines selon le délais d'instruction du dossier par votre financeur		
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	500€ (<i>hors frais de frais de coaching, de reprographie, de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 12 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectifs de la formation

- Identifier les contraintes physiques subies par nos pieds (le poids, les chaussures, l'immobilité, les chocs) au quotidien et apprendre à les diminuer.
- Connaître l'anatomie du pied et ses fonctions.
- Découvrir des outils simples pour diminuer la tension musculaire dans tout le corps, améliorer la circulation sanguine, améliorer ses appuis et son équilibre.

► Finalité recherchée

Éviter un accroissement des problématiques de dos et de TMS pour les personnes en posture debout (statique ou avec déplacements)

► Contenu de la formation

- Tour de table afin de recueillir rapidement les éventuelles douleurs ou problématiques de chacun. Cela permettra de personnaliser les exercices proposés.
- Prise de conscience du corps, son fonctionnement et les zones en tension. Centrage sur les pieds : leur placement, les zones d'appui, leur symétrie, les tensions ou douleurs, en position allongé, assis, debout, et en mouvement.
- Description de l'anatomie du pied : points forts, points faibles et pathologies du pied les plus fréquentes.
- Comparaison entre les fonctions du pied et son utilisation : quelles sont les contraintes imposées à nos pieds ?
- Découverte d'exercices à réaliser seul pour soulager les pieds des contraintes subies. Ils permettront de diminuer la survenue de tendinite, d'épine calcanéenne, aponévrosite, hallux valgus...
- Clôture avec distribution des supports.

► Évaluation de la formation

- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.