



## Lutter contre les douleurs de dos et de TMS

### ► Modalités de la formation

|                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                           |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Durée</b>                                                                                                                                                                       | 14 h (2 jours non consécutifs)                                                             | <b>Public ciblé</b>       | Personnel ou encadrant ayant ou non, des problématiques de dos ou de TMS.                                                  |
| <b>Nb maximum de participants</b>                                                                                                                                                  | 12 personnes                                                                               | <b>Prérequis exigé</b>    | Aucun                                                                                                                      |
| <b>Lieu (fourni par l'entreprise)</b>                                                                                                                                              | Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse pour réaliser des exercices au sol. | <b>Matériel à prévoir</b> | Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant                                                               |
| <b>Délais d'accès</b>                                                                                                                                                              | 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. |                                                                                            | <b>Tarifs</b>             | 2000€ ( <i>hors frais 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.

### ► Objectif de la formation

Découvrir et assimiler des outils concrets permettant de prévenir ou de diminuer les douleurs musculaires et articulaires liées aux contraintes de l'activité professionnelle.

### ► Finalité recherchée

Diminuer les douleurs liées aux problématiques de dos ou de TMS.

### ► Contenu de la formation

#### 1. PREMIER JOUR

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Augmenter sa récupération en améliorant la qualité de son sommeil. Conseils donnés sur la literie à choisir et l'oreiller adapté à chaque morphologie. Travail pratique avec les stagiaires par duo pour déterminer l'oreiller qui leur correspond
- Gérer des difficultés à l'endormissement notamment lorsqu'on a des horaires décalés ? Travail collectif pratique sur la respiration ventrale et apport théorique sur le rôle de la lumière dans les cycles hormonaux.
- Apprendre comment se coucher et se lever sans brusquer son corps. Démonstration et répétition collective des mouvements à réaliser pour se lever et se coucher.
- Découverte des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale puis mise en pratique. Différents exercices seront réalisés seul ou à deux.



- Apport de quelques exercices de renforcement des muscles profonds pouvant être pratiqués seul. Travail collectif avec démonstration et reproduction encadrée et corrigée.
- S'étirer régulièrement afin de conserver un fonctionnement cohérent de son corps, de diminuer les douleurs, d'augmenter la récupération musculaire et la force. Atelier pratique avec démonstration des mouvements retenus selon le groupe et son travail professionnel.

## 2. DEUXIÈME JOUR

- Présentation de la journée et tour de table pour recueillir les impressions suite à la première journée et répondre aux éventuelles questions.
- Les bases d'une alimentation équilibrée pour le plein d'énergie et la prévention de pathologies telles que tendinites, crampes, tétanie musculaires, douleurs articulaires... L'importance de s'hydrater régulièrement. Apport théorique sous forme collégiale avec méthode interrogative.
- Pratiquer une activité physique régulière : quels en sont les bénéfices et la viabilité ? Nous partons des activités de loisirs que les stagiaires pratiquent ou affectionnent afin d'établir les avantages de chacun d'eux.
- Révision des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale avec mise en pratique. Cette répétition permettra aux stagiaires de mieux les intégrer.
- Révision des exercices de renforcement des muscles profonds. Travail collectif avec correction et adaptation des exercices selon chaque individu.
- Reprise collective des exercices d'étirement généraux vus lors de la première journée et apport de nouveaux mouvements spécifiquement adaptés aux pathologies de chacun.
- Faire face au stress : exercices collectifs de respiration permettant le relâchement musculaire et la reprise d'une respiration fluide et harmonieuse. Outil permettant, notamment, d'aider les personnes souffrant de crises d'angoisse.
- Débriefing en fin de journée.

### ► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif des exercices d'assouplissement à réaliser et leur intérêt.
- Résumé des mouvements fonctionnels de la colonne vertébrale, des exercices de respiration, du positionnement lors de la phase de sommeil.
- Synthèse des exercices de renforcement musculaire à réaliser régulièrement.

### ► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Une évaluation formative et finale sur les gestuelles et postures.
- Un QCM de fin de formation permet de s'assurer que les connaissances apportées ont été intégrées.
- Questionnaire sur l'amélioration des douleurs dos/TMS
- Un questionnaire d'évaluation de la formation complété par les stagiaires en fin de formation.

### ► Efficacité de la formation

Positionner les deux journées à intervalle de 2 à 3 semaines afin que les stagiaires aient le temps d'assimiler et de pratiquer les exercices vus en première journée. En seconde journée, nous reprendrons ce qui a été fait le premier jour en insistant sur les exercices qui ont pu poser problème aux stagiaires durant l'intersession ; puis nous aborderons de nouveaux outils pratiques.