



Comment fonctionne la mécanique humaine

► Modalités de la formation

Durée	7 h (1 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	Mur blanc ou écran de projection Tenue confortable + 2 serviettes de toilette 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	1000€ (<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.

► Objectifs de la formation

- Découvrir et comprendre comment le corps humain fonctionne dans les gestuelles du quotidien (Seront développées : la mécanique du dos et celle des membres supérieurs).
- Identifier les contraintes physiques (le poids, l'équilibre, les amplitudes articulaires, la répétitivité) qui lui sont imposées et comprendre qu'il est possible de réduire leurs effets en adaptant sa gestuelle ou son environnement.
- Repérer les contraintes non physiques qui influencent l'état et les fonctions vitales du corps humain : les émotions, la communication verbale et non-verbale, le rapport au temps, la recherche de résultats. Comprendre leurs conséquences sur le corps et son fonctionnement.

► Finalité recherchée

Faire connaissance avec son corps pour comprendre son fonctionnement et les contraintes qui lui sont imposées. Créer un questionnement et une prise de conscience favorisant la modification de la gestuelle professionnelle dans le but de la rendre plus efficiente et ainsi de diminuer les douleurs de dos ou de TMS spécifiques à ce métier.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table afin de recueillir les attentes de chacun.
- Apport de quelques notions d'anatomie sous forme d'exposé (Slides): les os, les muscles, les articulations quels sont leurs rôles ?
- Exercices corporels pour mieux comprendre et ressentir la mécanique du dos et son fonctionnement. Travail proprioceptif pouvant se faire seul ou à deux. Seront abordées, les notions d'équilibre, de poids et de répétitivité.



- 90% des informations sont collectées par la vue, comment développer les autres récepteurs d'information (l'oreille interne, les propriocepteurs) ? Exercice individuel (les yeux bandés) de prise de conscience de son corps dans l'espace, de son positionnement et de ses déplacements afin de développer les prises d'informations non-visuelles lors de chaque mouvement. Ceci est un prérequis essentiel pour pouvoir corriger sa gestuelle par la suite.
- Exercices corporels pour mieux comprendre et ressentir la mécanique des membres supérieurs et son fonctionnement. Travail proprioceptif sous forme d'exercices gestuels réalisés seul. Seront abordées les notions d'amplitude articulaire, de poids et de répétitivité.
- Les caractéristiques de la communication verbale et non verbale sont des modulateurs d'émotions. La recherche de résultat et le rapport au temps peuvent mettre l'individu dans un état de stress. Ces différentes notions seront définies ainsi que leurs conséquences sur le corps humain afin de comprendre leurs interactions.
- Débriefing de la journée : distribution des documents supports, et recueil des impressions sur la journée de formation. Présence possible d'un cadre.

► Documents fournis durant la formation

- Un résumé des exercices à pratiquer pour améliorer son ressenti.
- Un récapitulatif sur les notions abordées : l'équilibre, le poids, la répétitivité, l'amplitude articulaire, la communication, le stress et leurs conséquences sur le corps humain.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques
- 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.

► Efficacité de la formation

Possibilité de filmer les participants sur certains exercices dans un but pédagogique, avec accord préalable. Une fois visionnées par le groupe, les vidéos seront effacées.

Cette formation est conseillée comme préambule aux formations sur la gestuelle ou sur l'ergonomie. Elle génère plus de questions que de réponses afin d'amener les stagiaires à une démarche personnelle d'attente et de recherche de savoirs. Ainsi, les connaissances et savoir-faire construits durant la formation associée seront mieux intégrés puisqu'ils viendront répondre aux attentes des stagiaires.