



Travail en position assise

► 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	Tenue confortable + 2 serviettes de toilette par participant + 1 chaise par participant
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€ (hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire) 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

- Connaître les réglages du poste assis et le positionnement le plus respectueux du fonctionnement du corps humain en position statique prolongée.
- Savoir reproduire des exercices d'assouplissement et de récupération.

► Finalité recherchée

Diminuer les douleurs liées à la position assise prolongée et devenir plus efficace dans la durée.

► Contenu de la formation

- Présentation de la formation et tour de table pour collecter les attentes de chacun.
- Travail sur la notion d'équilibre : quels sont les éléments du corps humain qui le déterminent dans nos positionnements et mouvements ? Mise en place de situations concrètes sur le positionnement des pieds ou du bassin pour ressentir cet équilibre et comprendre les contraintes que l'on impose au corps lors d'un positionnement instable.
- Apprendre à se pencher en avant, pour ramasser un objet au sol par exemple, en respectant la mécanique du corps et en étant plus économique d'un point de vue énergétique. Mise en œuvre d'exercices pratiques debout puis assis pour mieux sentir et comprendre les effets indésirables d'une posture non adaptée.
- Diminuer les contraintes physiques en position assise. Travail de groupe alliant des mouvements sur chaise et des apports théoriques, afin d'intégrer les contraintes liées à la position assise prolongée et pouvoir y remédier par un positionnement plus adapté.
- Savoir hydrater ses disques intervertébraux pour leur permettre une meilleure résistance.
- Découvrir des exercices d'assouplissement qui devront être refaits chez soi pour faciliter l'automatisation du positionnement et soulager les douleurs. Ce travail se fera en groupe par répétition des étirements avec correction de l'intervenante et explication sur les bénéfices de chaque exercice. Un support papier sera donné pour se souvenir des exercices.
- Débriefing en fin de journée qui permet de recueillir les impressions des stagiaires sur la journée, de distribuer les documents, de répondre aux éventuelles questions. Présence d'un cadre dirigeant possible.



► Documents fournis durant la formation

- Un récapitulatif de la position assise la plus respectueuse.
- Résumé des contraintes liées à la position assise et des outils permettant de les diminuer.
- Synthèse des exercices d'assouplissement.

► Évaluation de la formation

- Une évaluation à rendre au début de la formation sur des connaissances théoriques et sur les problématiques individuelles.
- Évaluation formative et finale sur la posture assise.
- 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

- Réaliser la formation « Lutter contre les douleurs de dos et les TMS » avant permet de créer chez les stagiaires le besoin de modifier leurs gestuelles et rendra cette formation plus efficace.
- Associer par la suite la journée « Adapter son environnement pour mieux travailler » afin de concrétiser sur poste, ce qui aura été vu auparavant.