



## - PROGRAMME DE FORMATION -

# OBJECTIF, LA FORM. DU DOS

<b>Public</b> : Tout public	<b>Durée</b>	<b>Participants</b>
<b>Niveau de connaissances préalable requis</b> : Etre apte médicalement	1 journée de 07 heures	10 pers. max dont un référent

### **Objectif de la formation :**

- Contribuer à la réduction des Arrêts de Travail en entreprise liés aux troubles musculo-squelettiques (TMS) grâce à l'activité physique.
- Connaître les notions d'anatomie et de pathologies de base.
- Comprendre les bienfaits de l'exercice physique au quotidien.
- Découvrir et pratiquer les différents exercices qui permettent un renforcement musculaire des fondamentaux, ainsi que les étirements de base.

### **Programme de la formation :**

#### **Théorie :**

- Rappel des chiffres concernant les accidents et arrêts de travail
- Analyse des contraintes physiques liées au travail
- Les pathologies courantes
- Notions anatomiques sur la sangle abdominale et respect des courbures naturelles
- Les régimes de contraction

#### **Pratique :**

- Exercices fondamentaux de renforcement sans matériel
- Principaux exercices d'étirement
- Découverte de la contraction par suspension et de ses bienfaits au quotidien avant chaque prise de poste

### **Moyens pédagogiques :**

- Salle de cours théorique avec écran de projection.
- Espace de pratique physique (5 m<sup>2</sup>/ personne) avec points d'ancrage haut (R >200 kg).
- Plaquettes explicatives rivetées (1 par participant).
- Matériel sportif : tapis de sol, sangles de suspension.

### **Moyens d'évaluation :**

- Liste d'émargement et attestation de présence.

### **Qualification du formateur :**

- Diplômé d'état.

### **Validité de la formation :**

- 1an (12 mois de date à date). Le recyclage est conseillé.