

# Prévention des T.M.S. Réduire l'absentéisme avec l'Activité Physique Adaptée en entreprise



## Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre les enjeux de la prévention des Troubles Musculo Squelettiques en entreprise
- Découvrir l'Activité Physique Adaptée (APA) en entreprise, ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas et ce qu'elle peut apporter
- Découvrir des exemples de mise en place durable et adaptée aux métiers de PME ou grandes entreprises
- Comprendre pourquoi et comment manager les exercices APA de manière pertinente et régulière
- Essayer, s'exercer
- Découvrir les applications numériques pour accompagner la pratique des salariés et pour le suivi de l'activité



## Public concerné

- Dirigeants et cadres d'entreprises, chefs d'exploitation, responsables RH, QHSE, RSE...

## Prérequis

- Les personnes présentant des problèmes de santé devront le signaler pour éviter tout exercice incompatible avec la pathologie considérée
- **Formation inter-entreprises** : contre-indications annoncées par les participants
- **Formation intra-entreprise** : la vérification des prérequis se fait par l'entreprise, en collaboration avec l'organisme de formation et l'intervenant.

**Niveau minimum de connaissances nécessaires à l'entrée en formation** : Pas de niveau minimal

## Moyens pédagogiques

- Pratique d'exercices par mini-pauses régulières
- Apport théorique et méthodologique et présentation d'exemples et de références
- Support pédagogique remis aux participants et support de présentation de la formation
- Echanges interactifs et échanges d'expérience entre le formateur et les participants
- Mises en situation des participants et présentations vidéo et sur supports smartphone.

## Moyens techniques

- Partie théorique et explications réalisées en salle, exercices (terrain ou en salle) :
- Vidéoprojecteur : 1 - Paperboard : 1
- Support pédagogique pour les participants : envoi par mail.
- Matériel/Eléments à prévoir ou à apporter par les participants : données de l'entreprise sur le plan de prévention santé, des données sur les arrêts de travail, maladie professionnelle - smartphone.

# PROGRAMME

## Introduction

### Accueil des participants

- Déroulé de la formation
- Exercice introductif : mini échauffement
- Rappel des objectifs de la formation
- Tour de table et attentes des participants par rapport à la formation
- Présentation du programme détaillé de la formation
- Explications des modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation par le stagiaire
- Compléter la Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En début de formation »)
- Rappel des consignes de sécurité : voir règlement intérieur
  - 👤 De l'entreprise d'accueil si formation en intra-entreprise ou sur site d'une entreprise
  - 👤 De l'organisme de formation si formation dans des locaux hors entreprise

## Contenu de la formation

### PREVENTION DES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

#### Réduire l'absentéisme avec l'Activité Physique Adaptée au travail

##### Les TMS

- Repères et enjeux
- Echanges avec les participants.

##### L'Activité Physique Adaptée au travail (APA)

- Repères
- Impacts
- Exemples.

##### Mettre en place l'APA

- Méthode
- Progression
- L'accompagnement
- Exemples
- Echanges avec les participants.

## Manager l'APA

- Contenu
- Méthodes
- Outils d'appui
- Exercices
- Echanges avec les participants.

La journée de formation est rythmée par des séances entrecoupées de démonstrations d'exercices afin de rendre la formation efficace, ludique.

## Clôture de formation

### Documents à compléter par les participants et à remettre au formateur

- Feuille(s) d'émargement (à signer au fur et à mesure)
- Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En fin de formation »)
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

### Tour de table

- La formation a-t-elle répondu aux objectifs et aux attentes ?
- Exercice court d'étirement de fin de séance.



#### Dates

A définir

#### Durée

1 jour

#### Nombre participants

Nb mini : 4

Nb maxi : 10

#### Lieu

En fonction de la provenance des participants



#### Intervenant

Sébastien NIESS

#### Compétences

- Master STAPS, Spécialisé en activité physique adaptée.



### Evaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation du niveau d'acquisition des objectifs de la formation
- Modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation (possibilité de compléter certains questionnaires au moyen d'un QR code) :
  - Fiche d'auto-évaluation des acquis du stagiaire
  - Test de positionnement du stagiaire en début et fin de formation sous forme de : QCM
  - Questionnaire d'évaluation à froid de la formation : pour le stagiaire et l'entreprise
  - Exercices et mise en pratique des gestes effectués.

Contact [cs@vehiculedefutur.com](mailto:cs@vehiculedefutur.com) – MAJ 07/07/2023 CS