



# Programme de Formation

## Prévenir les troubles musculosquelettiques par l'activité physique et/ou sportive

**Objectif :** Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, de manière autonome.

**Moyens pédagogiques :** Apports théoriques, exercices en groupe, mises en pratique, analyse de situations

**Moyens techniques :** supports pédagogiques et fiches récapitulatives

**Processus de validation des acquis :** Compétences évaluées en continu à la fin de chaque module, par un questionnaire ciblé.

### ➤ Programme détaillé :

Afin de faciliter la mise en place de l'action de formation, nous proposons une prestation découpée en 7 modules d'1 heure chacun.

Ainsi, cette formation peut être dispensée sur une journée, sur deux demi-journées, ou sur plusieurs interventions.

#### Module 1 : Les Troubles musculosquelettiques

- Définition
- Exemples concrets
- Causes et conséquences

#### Module 2 : Comprendre le fonctionnement du corps humain – Notion anatomique et biomécanique

- Anatomie : les os, les tendons, les muscles, les articulations
- La colonne vertébrale
- La contraction musculaire

#### Module 3 : L'activité physique, un allié de notre prévention

- Les bienfaits d'une activité physique maîtrisée
- Quelles activités pour prévenir les risques physiques ?

#### Module 4 : L'échauffement

- Phase initiale incontournable de toute activité physique
- Echauffement articulaire
- Echauffement musculaire
- Echauffement cardio-vasculaire

#### Module 5 : Le gainage

- Les muscles abdominaux profonds
- Pourquoi renforcer le transverse ?
- Comment s'y prendre ?

#### Module 6 : Le renforcement musculaire général

- Renforcer ses membres inférieurs et supérieurs
- Des muscles préparés à l'effort

#### Module 7 : Les étirements

- Le retour au calme nécessaire
- Les étirements actifs et passifs

## Modalités

Attribution finale : Attestation de stage et de réussite

Public : Salariés

Mise en place :

- Formule 100% présentielle
- 7 modules d'1 heure

Prérequis : Etre salarié depuis au moins 3 mois au sein de l'entreprise

Suivi et évaluation : Chaque module est validé par le stagiaire, par un questionnaire récapitulatif

Interventions : Intra entreprise

Compétences développées :

- Compétences fondamentales
- Compétences techniques