

# Programme détaillé de la formation

## « Préventions TMS : Gestes et postures. »

### 1. Public

Cette formation s'adresse prioritairement à :

- Particulier
- Tous collaborateurs

### 2. Pré-requis

Aucun pré-requis.

### 3. Objectifs

- Être capable d'identifier les aspects théoriques des troubles musculosquelettiques au travail
- Savoir identifier les méthodes afin de prévenir des troubles musculosquelettiques

### 4. Profil formateur

Yassine BOUGOUFFA, diplômé :

- € BPJEPS AGFF C/D AFOPE Montussan / De 2014 à 2015 U.C complémentaire prépa physique
- € Bts Management UC Victor Louis Talence / De 2011 à 2013 section sportif haut niveau
- € manager agence immobilière bourse de l'immobilier (2 ans)

Coach sportif privé, préparateur physique sportif professionnel, créateur du concept Vegastraining et de l'application Vegas Training (disponible sur IOS et Android), formateur et coach en entreprise.

# 5. Détail du programme

Jour 1 –

ACCUEIL

9 h 10H Présentation de Vegas Training entreprise

- Échange entre le formateur et le(s) salarié(s) sur leurs parcours individuels, leurs connaissances sur les TMS et leurs attentes.

10h 11h COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES TMS

- Qu'est-ce que les TMS ? leur danger et leurs causes d'apparition
- Les TMS au travail : quelles données statistiques en France ?
- La nécessité d'une prise en charge spécifique des TMS en entreprise
- Solution : un véritable outil de prévention adapté aux situations de travail.
- La prévention TMS : une routine de santé du quotidien.

11H 12H Approche pratique

- Apprentissage des facteurs pouvant entraîner des problématiques de dos et TMS. Les facteurs tels que les appuis, le lever du lit, la position de la tête en position allongée... seront abordés.
- Apprentissage des exercices de mobilités , des différents étirements et des outils simple de renforcement.

12h à 13h : REPAS

13h à 17 h : Animation de groupe  
Mise en pratique

## 6. Méthodes mobilisées

La méthode pédagogique utilisée est:

- La méthode active: présentation de la partie théorique de la formation avec des simulations, des jeux de rôles ou encore des projets de groupe

Le formation sera proposée en présentiel en intra entreprise

## 7. Mode d'évaluation et de validation

Évaluation par le formateur à partir:

- d'un questionnaire de positionnement en début de formation et d'un entretien individualisé,
- d'un questionnaire en fin de formation ainsi que d'un bilan exprimé

Attestation de formation : l'apprenant obtient une attestation de formation.

## 8. Durée

1 journée soit de 9h à 17h

## 9. Modalités et délais d'accès

Notre organisme de formation s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 17 h. Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation - au plus tard - un mois après la signature du contrat

## 10. Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont à priori accessibles à tous. Cependant en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas où nous ne serions pas en mesure de répondre à vos attentes, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter.

## 11. Contacts

### **VEGA TRAINING**

1 Avenue Neil Armstrong 33700 MERIGNAC

Mail : [contact@vegatraining.fr](mailto:contact@vegatraining.fr)

Tel : 0620986686