

# Mon corps mon capital santé

## Prévention des TMS

**Type de public :** Tous salariés

**Prérequis :** Comprendre et lire le français, aucune connaissance particulière n'est requise

**Intervenants :** Formateur - Masseur-kinésithérapeute spécifiquement formé à la prévention des TMS  
(cf liste détaillée ci-après)

**Nombre de participants minimum :** 5 par atelier

**Nombre de participants maximum :** 25 par atelier

**Coût de l'intervention :** sur devis

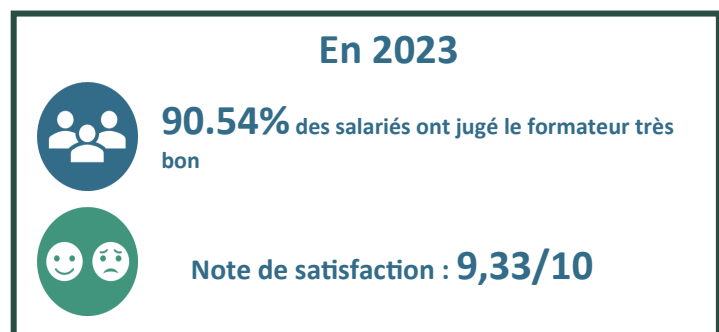
**Durée de l'intervention :** 3h30

**Dates, lieux, disponibilité :** dans les locaux de l'entreprise, salle équipée de vidéo projecteur et de chaises

**Accessibilité :** Contactez-nous de manière à anticiper au mieux l'adaptation de l'environnement, de la pédagogie, du contenu et des évaluations de formation

### Objectifs du module

- Faire **prendre conscience** au stagiaire que le corps est un bien précieux, qu'il lui appartient de le préserver à la ville comme au travail.
- **Apporter des connaissances** sur le fonctionnement du corps et faire le lien avec les situations de la vie professionnelle et privée.
- **Poser un cadre de référence** de ce qui est acceptable et/ou à éviter en termes de gestes et postures pour créer un socle de culture commun.
- **Donner envie** au stagiaire de devenir acteur de sa santé durablement
- **Donner les moyens** par des exercices d'échauffement et de compensation d'entretenir durablement son corps.



# Mon corps mon capital santé

## Prévention des TMS

### Intervenants (suivant les sessions)



**Thierry Marc** - MKDE, Cadre de Santé - Expert HAS Epaulé - Président de la Société Française de Rééducation de l'Epaulé (SFRE) Fondateur de la Méthode CGE® - Préventeur TMS



**Jérémy BOISSIER** - MKDE - Préventeur TMS - Enseignant, maître de stage et examinateur (IFMK Dax)



**Agnès CAUBEL** - MKDE - Exerce en centre de rééducation spécialisée Pôle membre supérieur - Membre actif de la SFRE Formatrice en thérapie manuelle depuis 2007 - Préventrice TMS



**Damien CORNEVIN** - MKDE - Formateur depuis 2012 - Préventeur TMS - Trésorier de la SFRE - Membre de la SFMKS (Société Française des Masseurs-Kinésithérapeutes du Sport) Membre du réseau Prévention Main Ile de France (RPM IDF)



**Vincent GLEMET** - MKDE - Exerce en cabinet de rééducation - Spécialisée - Préventeur TMS



**Véronique JOUSSE** - MKDE - Formatrice depuis 2014 - Préventrice TMS Membre actif de la SFRE

### Méthodologie pédagogique

Présentation à partir de diaporamas et d'animations 3D, mise en situation, réalisation d'exercices de prévention.

Afin d'atteindre les objectifs définis, **deux méthodes complémentaires** ont été choisies :

- La **méthode affirmative** :

Exposé des contenus théoriques par le formateur à travers la présentation de diaporamas et de vidéos.

Démonstrations telles que les exercices individuels et collectifs

- La **méthode participative** :

Participation active des salariés à travers les exercices. Visant à créer une dynamique de groupes.

### Documents remis

Règles d'or + description exercices

### Suivi et évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis de la formation + questionnaire d'évaluation de la satisfaction à chaud, envoi d'une lettre d'engagement à froid.