

La méthode
Zéro TMS®
100 % prévention

CATALOGUE DE
FORMATIONS



**Zéro
TMS**®

Avant-propos

- **S'inspirer du modèle du sportif de haut niveau**

Le sportif de haut niveau a la chance depuis son plus jeune âge d'être conseillé, accompagné et vous ?

Les masseurs kinésithérapeutes, les médecins, les ostéopathes sont intégrés dans l'organigramme des métiers du sport de haut niveau, pour guider les athlètes et leur éviter de nombreuses blessures, leur permettre de maintenir leur corps en état de forme durant toute leur carrière et post-carrière. Devant l'augmentation significative des troubles musculosquelettiques (TMS) dans tous les métiers et ce, tous secteurs confondus, Kiné form & santé®, un réseau national de thérapeutes issus du monde du sport, se déplace au poste de travail afin de déterminer puis traiter efficacement la cause des TMS.

- **La méthode Zéro TMS® a été mise au point par un expert**

Christophe Geoffroy, kinésithérapeute de l'équipe de France de football (2012-2023), expert dans le domaine de la prévention des blessures et des TMS, est à l'origine de cette méthode éducative. Elle garantit des résultats rapides et durables pour tous ceux qui mettent en pratique les conseils personnalisés.

- **Une méthode basée sur la connaissance du corps**

L'homme connaît malheureusement mieux son téléphone portable que son corps ! Des années de pratique, d'observation et d'écoute nous permettent d'affirmer que les TMS ne sont pas toujours liés aux équipements ou aux postes de travail mais surtout à une éducation insuffisante sur le corps humain et le manque de connaissances sur son fonctionnement. Kiné form & santé® étudie l'homme avant la machine !

RESPONSABILISONS

Parmi les préoccupations des chefs d'entreprise, veiller à la qualité de vie au travail et garantir la sécurité des salariés prend une place croissante.

L'homme doit être davantage responsable de son corps, de sa santé et de ce qui lui arrive !



La méthode Zéro TMS®

pages 4 - 5

Le pack Zéro TMS® secteur Primaire et Secondaire

pages 6 - 7

Le pack Zéro TMS® secteur Bureau

pages 8 - 9

Formations spéciales Métiers de la vigne et du vin

page 10

Zero TMS - Formations complémentaires

pages 11 - 15

Pour entretenir la dynamique de la méthode Zéro TMS®

pages 16 - 17

Des résultats positifs

pages 18 - 19

Un réseau performant et dynamique

pages 20 - 21

Notre méthode permet :

- d'améliorer la connaissance du corps et sa gestion
- de responsabiliser davantage l'homme face aux problèmes corporels (TMS) qu'il rencontre
- d'augmenter l'efficacité de vos salariés et donc la compétitivité de votre entreprise
- de diminuer les arrêts de travail et l'absentéisme
- de participer aux changements de comportement de vos collaborateurs

La méthode Zéro TMS® En cinq phases

1

COMPRENDRE



Comprendre est le point clé de notre méthode

Nous vous expliquons comment fonctionnent les différentes régions de votre corps et, par conséquent, les placements à privilégier et à éviter.

"On ne peut correctement et durablement mettre en pratique que ce que l'on comprend !"

Au fil des interventions, Kiné form & santé® évalue les risques de vos salariés.

2

ÉVALUER

Un audit à trois niveaux

1. Réponses à des questions ciblées sur le fonctionnement du corps et son utilisation.
2. Evaluations des possibilités physiques de chacun.
3. Observation de chaque salarié à son poste de travail.

Un compte rendu individualisé vous sera remis



Se prendre en main
plutôt que "subir"

Il faut maintenant apprendre à ressentir chaque mouvement de base isolé, à reconnaître ses erreurs et retenir comment les éviter et les corriger.



3
APPRENDRE

"On vous donne les clés"

4
AGIR



C'est à vous d'agir maintenant, car personne ne pourra le faire à votre place. Il ne vous reste plus qu'à intégrer ces connaissances aux situations de votre vie personnelle et professionnelle.

Sachant que le changement d'habitudes est difficile dans de nombreux domaines, Kiné form & santé® vous accompagne sur une période de 10 à 12 mois.

En étant à vos côtés et en allant sur le terrain, nous traitons ensemble la cause des TMS !



5
SUIVRE

Le salarié est confronté aux mêmes exigences qu'un athlète de haut niveau : échéances - efficacité - régularité - longévité, mais il ne dispose pas du même encadrement pour l'aider dans son quotidien. KFS® vous aide.

*"Pendant 10 à 12 mois"
Ce qui est répété devient habituel*

Le pack ZéroTMS®

Zéro mal de dos



RDV n°1

80 % des personnes souffrent ou ont souffert du dos ! Et vous ? Explications, évaluations et conseils pour ne plus avoir mal !

4h
par salarié
et par groupe

Passage au poste de travail

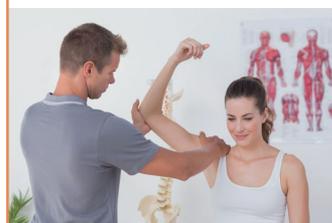


RDV n°2

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle. Étude du poste de travail et du matériel.
Remise d'un compte rendu.

30 min
par salarié
soit 8h/groupe

Zéro maux aux cervicales et membres supérieurs



RDV n°3

Les épaules et les cervicales sont sollicitées en permanence. Comment mieux utiliser ces régions.

4h
par salarié
et par groupe

Durée de formation conseillée : 10 mois

**20 heures 30 de formation par salarié
En salle (dans votre entreprise) et au poste de travail**

La formation est adaptable et modulable selon vos besoins

Orange : formations en salle

Bleu : formations au poste de travail

Secteur Primaire et Secondaire

**Mise en route
du corps**

**Bas du corps
en forme**



**Exercices complémentaires
pour l'entretien du corps**



Validation des acquis

**Zéro
TMS**

Certificat de validation

Bonne gestion du corps
Corps conditionné

«Mon corps, ma ressource: apprendre à le préserver»

Kifé Forme & santé.

RDV n°4

RDV n°5

RDV n°6

Apprendre à
préparer son
corps avant
un effort.
6 minutes,
pas plus !

Les membres
inférieurs :
évaluations
et solutions

4h

par salarié
et par groupe

Exercices
complémentaires
pour l'entretien
et le bien-être du corps.

4h

par salarié
et par groupe

Retour d'expérience.
Validation des acquis.
Mise en situation.
Nouveaux conseils,
nouvelles données.

**1 an plus
tard**

4h

par salarié
et par groupe

**6 interventions en présentiel,
par groupe de 12 personnes**
Remise de documents pédagogiques à chaque participant

Le pack ZéroTMS®

Améliorer le travail devant les écrans

Zéro douleur devant mon écran



RDV n°1

Comprendre les bons positionnements.
Mes bonnes habitudes santé :
- devant mon ordinateur
- faire des pauses actives "la gym café".

4h
par salarié
et par groupe

Le salarié au bureau



RDV n°2

Passage au poste de travail.
Retour sur l'intervention 1.
Positionnements adaptés selon les problématiques individuelles.
Remise d'un compte rendu.

30 min
par salarié
soit 8h/groupe

Zéro maux aux cervicales, épaules et bras



RDV n°3

Sollicitées en permanence, ces régions sont souvent le siège des douleurs.
Des solutions collectives et individuelles vous sont proposées.

4h
par salarié
et par groupe

Durée de formation conseillée : 10 mois

20 heures 30 de formation par salarié
En salle (dans votre entreprise) et au poste de travail
La formation est adaptable et modulable selon vos besoins

Orange : formations en salle

Bleu : formations au poste de travail

Secteur Bureau

**Mise en route
du corps**

**Bas du corps
en forme**



**Renforcer le corps
dans sa globalité**



Validation des acquis

**Zéro
TMS**

Certificat de validation

Bonne gestion du corps
Corps conditionné

«Mon corps, ma ressource : apprendre à le préserver»



RDV n°4

RDV n°5

RDV n°6

Apprendre à
préparer son
corps avant
un effort.
6 minutes,
pas plus !

Les membres
inférieurs :
évaluations
et solutions

4h
par salarié
et par groupe

Exercices
complémentaires
pour l'entretien
et le bien-être du corps.

4h
par salarié
et par groupe

Retour d'expérience.
Validation des acquis.
Mise en situation.
Nouveaux conseils,
nouvelles données.

**1 an plus
tard**

4h
par salarié
et par groupe

**6 interventions en présentiel
par groupe de 12 personnes**
Remise de documents pédagogiques à chaque participant

Formations spéciales métiers de la vigne et du vin

De par nos origines familiales et notre localisation géographique, Kiné form & santé® accompagne tout particulièrement les acteurs du monde viticole.

Le pack Zéro TMS®



6 interventions : en salle et sur le terrain (détail pages 6 et 7)

Ces formations ont la particularité de tenir compte des travaux de saison. Idéalement, nous commençons le cycle de formation au mois de novembre lorsque débute l'activité de la taille de la vigne.

20h30
de formation
par salarié

Durée de formation conseillée : 10 mois

Vendangez avec le sourire du début à la fin

1h en salle : Comprendre et apprendre à mieux utiliser son corps dans les vignes ou au pressoir. L'importance des échauffements et conseils pour une meilleure récupération.

3h sur le terrain : échauffement collectif. Observation, validation des acquis et conseils individualisés.

4h
par groupe



Bleu : formations dans les vignes

Bleu et orange : formations en salle et dans les vignes

Thématiques complémentaires

After Work : Récupération automassage - détente



2h
par salarié
et par groupe

Découvrir des exercices simples et faciles à utiliser pour mieux récupérer après une journée de travail ou un effort spécifique.

Équilibre - chutes de plain-pied



2h
par salarié
et par groupe

Faute d'inattention ? Équilibre insuffisant ? Le corps possède un pouvoir de réaction face à un déséquilibre à une seule condition : qu'il y soit entraîné !

Spécial commerciaux - chauffeurs de véhicule

Connaissances de base, positionnements, réglage au poste de pilotage et bonnes habitudes.



8h
par salarié
et par groupe

Orange : formations en salle

Bleu et orange : formations en salle et avec le véhicule

La science reconnaît l'origine multifactorielle des TMS liés au travail, voilà pourquoi nous vous proposons ces thématiques complémentaires.

L'alimentation

4h

par salarié
et par groupe

Un autre pilier de notre santé.
Connaître la valeur nutritionnelle des aliments et savoir composer ses repas et collations en fonction des activités.



2h

par salarié
et par groupe

Bénéfices des activités physiques

Découvrez les bénéfices de l'activité physique en complément des activités professionnelles. Évaluations et proposition de programmes.



Le sommeil

2h

par salarié
et par groupe

Bien dormir pour bien récupérer et mieux vivre.
Des conseils faciles à mettre en œuvre qui amélioreront la qualité de votre sommeil et de vos rythmes biologiques.



3h

par salarié
et par groupe

La gestion du stress

Le stress fait partie de notre quotidien.
Il est alors nécessaire de comprendre comment il fonctionne et intéressant d'évaluer son niveau. Apprendre à le gérer. Exercices pratiques.



Enseignements : Enseignants et étudiants

Kiné form & santé® vous aide à développer la culture de la prévention dans vos établissements.

Fort de notre expérience auprès des lycées agricoles nationaux ainsi que les CFA du BTP Grand Est, nous proposons un programme de formations incluant enseignants, membres de la communauté éducative (les relais), apprenants et apprentis.

Formations des relais :

- Durée : 3 x 1 journée de formation en salle et en gymnase avec les enseignants et 1 journée dans chaque établissement : mise en pratique dans des cours d'EPS et techniques.

Nos formations sont axées sur la connaissance du corps et de son fonctionnement biomécanique, de manière à mieux l'utiliser sur les postures professionnelles et dans le quotidien.

Formation des apprenants et apprentis :

- Animations lors de journées d'intégration
- Participation aux cours techniques dans chaque spécialité
- Animation lors de forum SST
- Temps d'échange avec les enseignants, formateurs, personnel de l'établissement et la direction

PROGRAMME

- La région lombo-abdominale, bas du dos et membres inférieurs : connaissances de base
- Importance des échauffements, mise en route du corps
- Le haut du corps et les membres supérieurs : connaissances de base
- Pauses actives (lutte contre l'enroulement du corps) et outils de récupération



Retrouvez plus d'informations en scannant le QR code



Journées Santé - Sécurité

Avec notre collectif d'intervenants spécialisés dans les champs de la santé, du bien-être et du sport-santé nous vous proposons des animations, ateliers et conférences sur-mesure à l'occasion de vos temps forts.



Par groupe d'environ 10 personnes, de 30 min à 2h, nos ateliers **100% personnalisables** en fonction de vos besoins sont composés de théorie et beaucoup de pratique.

EXEMPLES

- Mal de dos : solutions
- Les échauffements
- Les clés d'une alimentation équilibrée au travail
- Qualité du sommeil
- Travail posté : préserver sa santé
- Remise en forme
- Les chutes de plain-pied
- La récupération - détente - auto-massage
- Désenroulement du corps, pauses actives
- Les différents étages articulaires : le dos, le haut du corps...

N'hésitez pas à nous consulter pour construire des journées réussies.

Aide à la reprise du travail

comme le sportif de haut niveau après blessure

Dans le monde du sport à la suite d'une blessure, une période de prise en charge appelée réathlétisation et réadaptation à l'effort est mise en place avant la reprise de l'activité sur le terrain.

Cette phase doit éviter le risque de récurrence. Dans le monde du travail, cette période n'existe pas. Kiné form & santé® accompagne vos salariés pour une reprise optimale et sans risque.

Cette intervention se déroule en 4 temps : 4h en présentiel, suivie d'une session de 2h 3 mois plus tard, puis 2 rendez-vous téléphoniques de 30 minutes.

Blessures
Accidents TMS

Arrêt du travail
=
Déconditionnement
physique et mental

Accompagnement KFS®
pour une reprise du travail
optimale et une meilleure
connaissance du corps

7h
par salarié

Formations de formateurs

Les Relais KFS®

OBJECTIFS

Améliorer la maîtrise du risque lié à l'activité physique au sein de l'entreprise, en formant des "Relais KFS®" terrain, efficaces auprès des salariés.

Renforcer un réel esprit d'équipe au sein de votre entreprise.



3 jours

PROGRAMME

Se situer en tant que Relais KFS® au sein de votre entreprise

Les objectifs, votre rôle ?

Les connaissances de base en anatomie et biomécanique

Comprendre le fonctionnement du corps et de ses composants.

Participer à la maîtrise du risque au sein de l'entreprise

Observer et décrire les travaux de l'entreprise : définir et reconnaître les risques. Différencier les trois facteurs sources de TMS : humain, matériel et organisationnel.

Apprendre à **transmettre** les "bonnes manières de faire".

Aller plus loin

S'échauffer avant la prise de poste : une **nécessité**.

La bonne gestion des **pauses** pour se ressourcer.

Problématique du **travail posté** et solutions.

Évaluation

En vue de l'obtention de la qualification Relais KFS® des épreuves certificatives sont proposées.

- Session inter entreprise de 2,5 jours organisés dans nos locaux à Cumières + déplacement de Mr Geoffroy ou d'un formateur KFS pour 1/2 journée de théorie dans votre entreprise.
- Session intra entreprise de 3 jours pour vos salariés, dans vos locaux.

L'année suivante :
1 journée de recyclage

Pour entretenir la dynamique de la méthode Zéro TMS®

Des documents pédagogiques



A chaque module, nous remettons aux participants des documents pédagogiques qui correspondent à la thématique traitée : Carnets pratiques, fiches conseils, posters, affichettes, marque-pages.

Pour plus de visibilité dans vos locaux, nous vous proposons en supplément des bâches (1x1m) et supports rigides (format A2).

Fiches recommandations Zéro TMS®

Changer ses habitudes est une tâche difficile.

Comme le sportif ou le musicien doivent répéter leurs mouvements et leurs gammes afin d'automatiser leur technique gestuelle, il en est de même pour vos salariés. Si l'on souhaite voir s'éloigner les mauvaises habitudes, des "piqûres" de rappel sont nécessaires. Ces fiches ont été créées dans le but d'entretenir la dynamique du "mieux utiliser son corps au quotidien" et pour renforcer l'accompagnement de vos collaborateurs.

Version numérique ou papier

- Fiche conseil pédagogique
- Avec de nombreuses illustrations
- Exemple : Le dos, les genoux, le port de charges, ...

Idéal pour animer vos quarts d'heure santé sécurité



Vente de petit matériel de sport

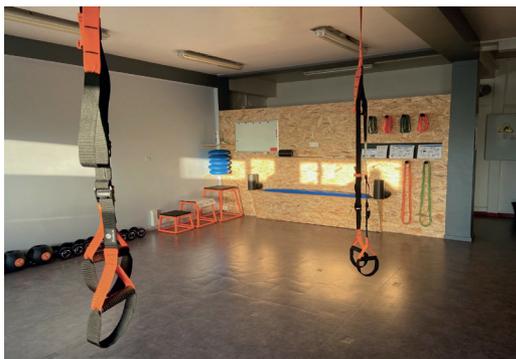
Nous vous proposons, à un tarif préférentiel, le matériel utilisé lors de nos interventions.

A l'unité ou en kit à composé, remis à vos salariés, ceux ci n'auront plus d'excuse de ne pas mettre en application les conseils prodigués par nos formateurs !



Aide à l'aménagement d'espace sport-santé

Dans le but de fidéliser vos salariés à une pratique régulière d'exercices physiques nous vous conseillons dans l'aménagement d'un espace sport-santé et dans le choix du matériel. Nous vous fournissons également un choix de séances adapté.



Organisation de journée(s) de cohésion

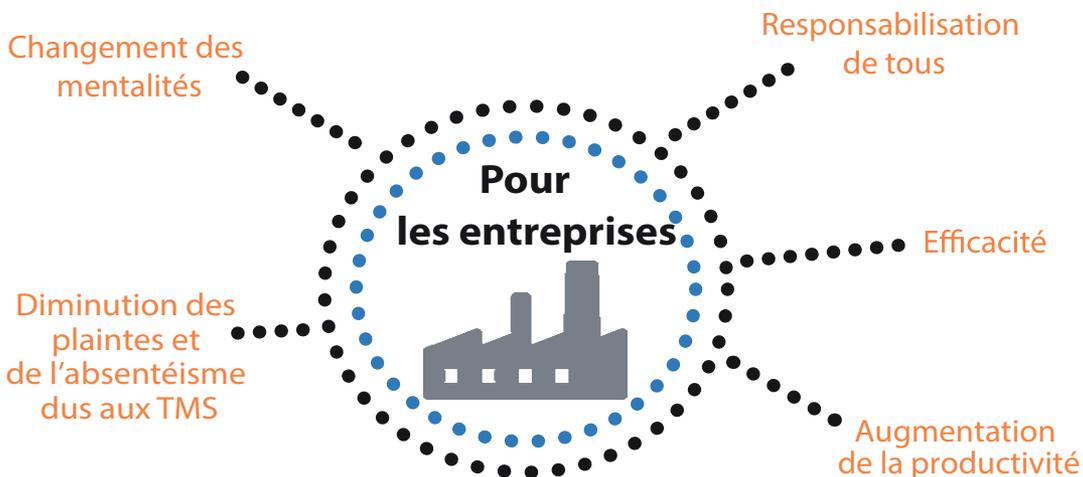
Au cœur de la Champagne, nous pouvons vous organiser une ou plusieurs journées de cohésion d'équipe. Activités ludiques, de pleine nature entre rivière, vigne et forêt et épreuves culturelles.

Proposition d'hébergement insolite et restauration.

L'ensemble des prestations est personnalisable selon vos objectifs.



La méthode Zéro TMS® : Tous gagnants !



**C'est pour vous :
on s'intéresse
à vous !**



La méthode Zéro TMS® récompensée

Concours
Sécurité
SERCE - OPPBTP

56^{ème} édition - 2020



Kiné form & santé® primé nationalement par le SERCE et l'OPPBTB.

Via l'entreprise TEIM (Normandie), nous avons reçu le 1^{er} prix national SERCE et OPPBTP dans la catégorie innovation « Santé au travail ».



Le trophée des initiatives 2022 de la filière Forêt – Bois **des régions Bourgogne – Franche-Comté et Grand Est attribué à KFS®**

Coup de cœur du jury dans la catégorie ressources humaines/aventure collective pour la mise en place du "pack TMS prévention" dans l'entreprise Myotte-Duquet Ossature bois.



TROPHÉES
DES INITIATIVES
Trophée des Initiatives, filière forêt-bois Bourgogne-Franche-Comté, Grand-Est

ILS TMOIGNENT

Mr MARTIN Bernard, Directeur Filières Qualité Sécurité - Ekibio

Notre entreprise est investie dans le Bio depuis plus de 35 ans. Nous avons toujours voulu mettre l'humain au coeur de nos préoccupations, au travers de l'alimentation et, de manière plus générale, par la façon de gérer sa santé. KFS® nous accompagne depuis 15 ans, car son approche de la santé au travail grâce à la méthode Zéro TMS® correspond parfaitement à ma vision des choses. Des programmes d'accompagnement avec KFS® ont été mis en place pour nos collaborateurs afin qu'ils se sentent bien dans leur corps et dans leur peau. Les résultats sont au rendre-vous, nos indicateurs de performance de la sécurité et de la santé sont bien orientés : baisse du taux de fréquence global des accidents et diminutions des TMS. Nous avons tous le devoir de prendre soin de notre santé grâce à une connaissance plus approfondie de notre corps, de son fonctionnement, de ses forces et de ses limites. Entre nous, nous utilisons l'expression «Être acteur de sa santé». Je recommande vivement à tout chef d'entreprise de consacrer ce temps d'accompagnement, bénéfique à nos collaborateurs, et donc profitable à nos entreprises.

Dr GRILLON Jean Luc, médecin

Merci Christophe pour cette présentation à la hauteur des enjeux de santé de notre pays. J'étais vraiment ému tellement ta manière de dire et de faire est adaptée aux situations. Un grand bravo pour avoir élaboré une méthode de très grande qualité, qui va pouvoir irriguer l'ensemble des domaines de la société

Une viticultrice Champenoise

Je travaille durement mes postures dans les vignes, je sens bien que le renforcement est sollicité ! L'avantage d'avoir d'extraordinaires formateurs : je n'ai plus mal au dos, même au relevage des fils de pieds de vigne qui me faisait souffrir avant de connaître Kiné form & santé® ! À présent, je préfère largement accomplir tous ces travaux en extérieur que de faire de l'administratif au bureau ! Cela m'a changé la vie ! Merci !

Un réseau performant et dynamique

Notre réseau est constitué de professionnels de santé et se développe sur l'ensemble du territoire.

Des professionnels près de chez vous !

Notre offre de formation s'étoffe au gré de vos besoins et de vos demandes.
Si vous ne trouvez pas la formation dont vous avez besoin,
n'hésitez pas à nous contacter.



Région Haut-de-France : KFS® aux journées paysannes à Troisseraux dans l'Oise



Région Grand Est : Intervention dans le vignoble en partenariat avec la MSA



Région Normandie : Notre kiné Denis passe la journée avec les producteurs d'huîtres de l'entreprise Vivier



Région Bourgogne-Franche-Comté : Marylène et Pauline, deux kinés KFS® au service des menuisiers



Région Nouvelle Aquitaine : Cécile, kiné du réseau KFS®, en intervention chez Andros

Région Auvergne-Rhône-Alpes : Prévenir les chutes de plain-pied au sein du groupe Ekibio



Région Auvergne-Rhône-Alpes : Passage au poste de travail chez Alpha Nutrition

Pour vous faciliter la formation

Nous sommes reconnus par les organismes paritaires.

Notre numéro d'agrément DATADOCK ainsi que la certification QUALIOPI, vous permettent de bénéficier d'une aide financière par les organismes auxquels vous cotisez. Pour cela, il vous suffit de constituer un dossier de prise en charge auprès de l'un des onze opérateurs de compétences (OPCO) dont votre convention collective dépend.



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de formation.

Une équipe dynamique à votre écoute



- 👤 Christophe GEOFFROY
Directeur et créateur de la méthode KFS®
Masseur-Kinésithérapeute D.E.
- 📞 06 12 72 26 94
- ✉️ c-geoffroy@kineformetsante.fr

- 👤 Nathalie GEOFFROY
Responsable administratif
- 📞 06 24 94 35 78
- ✉️ nathalie-geoffroy@kineformetsante.fr

- 👤 Pauline RICHARD
Assistante administrative
- 📞 07 80 91 16 46
- ✉️ pauline@kineformetsante.fr

N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de renseignement, de rendez vous et réalisation de devis

www.kineformetsante.fr

Nous vous aidons à vous adapter aux besoins de la vie. L'expérience de nos intervenants nous permet de répondre aux demandes issues des secteurs primaires, secondaires et tertiaires.

Kiné form & santé®

est présent dans tous les secteurs d'activités

Quelques références d'entreprises

Secteur Primaire



Secteur Secondaire



Secteur Tertiaire



Organisme prescripteur - établissement de formation





Engagement qualité

EXPERTISE - EFFICACITÉ - ÉCOUTE - SUIVI
Nos experts au service des entreprises



Kiné form & santé

2 rue du Bac

51480 CUMIÈRES

Tel : 06 24 94 35 78

www.kineformetsante.fr



Numéro DATA DOCK : 0014200

Numéro de certification QUALIOP1 : 96319.1

Déclaration d'activité sous le numéro 21 51 01435 51, auprès du préfet de région Grand-Est