

**Agir ensemble  
contre les TMS**

**Découvrez les rendez-vous  
"Prévention Kiné form & santé®"**

**CATALOGUE  
FORMATIONS 2021**

Des professionnels de  
santé spécialistes des  
métiers de la terre pour  
vous aider



# Edito

Les TMS sont en croissante augmentation, les épaules, le dos, les genoux... font souffrir un grand nombre de salariés aujourd'hui. Le constat est là, l'homme connaît mieux son téléphone portable que son corps ! Une éducation insuffisante en matière de connaissances du corps humain et de son fonctionnement en est sans doute la cause.

## Tous concernés

Afin d'améliorer les conditions de vie au travail dans le monde agricole, de réduire les dépenses en matière de santé...il devient urgent de responsabiliser l'homme face au management de son corps et de l'aider dans l'organisation de son travail.

Dans ce contexte il est indispensable que nos entreprises s'appuient sur des professionnels de santé pour :

- Diminuer les AT et l'absentéisme,
- Responsabiliser davantage les salariés face à leur santé,
- Améliorer les relations au travail en s'intéressant davantage aux salariés,

**C'est avec ces ambitions que nous vous proposons  
les rendez-vous "Prévention kiné form & santé"**

## sommaire

*Le pack "TMS" utilisation du corps au quotidien*

*p. 4-5*

*Les rendez-vous complémentaires*

*p. 8*

*Aller plus loin*

*p. 9*

*Formation de formateurs "les relais KFS®"*

*p. 10*

*Aide à la formation*

*p. 11*

# le pack "TMS":

## Utilisation du corps au quotidien

*Mieux utiliser son dos au quotidien*



RDV n°1

Evaluations et acquisition des mouvements de base. Qualités des structures périphériques encadrant la région lombaire, et exercices prioritaires.

4h00

*Le salarié et son poste de travail*



RDV n°2

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle. Etude du poste de travail et du matériel

1h00  
par petit  
groupe  
et secteur

*Mieux utiliser le haut du corps*



RDV n°3

Evaluations et acquisition des mouvements de base et d'exercices prioritaires.

3h30



En orange : formations en salle

En bleu : formations au poste de travail

## S'échauffer avant la prise de poste



### RDV n°4

Apprendre à préparer son corps avant un effort. Nouveau passage au poste de travail afin de voir ce qui a changé.

1h00  
par petit  
groupe  
et secteur

## Consolidation des acquis



### RDV n°5

Exercices complémentaires et prioritaires pour renforcer son corps. Exemple de séances.

4h00

## 1 an plus tard Séance de rappels



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

4h00



Possibilité d'interrompre les interventions, à tout moment, si cela ne correspond pas à vos attentes. Adaptable en fonction de vos possibilités.

# Allez plus loin...

## L'apparition des TMS est multifactoriel.

Si l'utilisation du corps au quotidien est importante, la façon dont on se nourrit, la qualité de notre sommeil et la gestion personnelle du stress sont des domaines à prendre en compte pour le bien-être de celui-ci !

## Les piliers de notre santé



Dans de nombreux domaines, l'homme peut agir pour sa santé, et donc pour son avenir.

# Les rendez-vous complémentaires

## L'alimentation

4h00

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



2h00

## Bénéfices des activités physiques

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



2h00

## Le sommeil

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.



3h00

## 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



# Mais aussi...

## Séances d'accompagnement

Donner davantage d'autonomie aux personnes formées, afin qu'elles mettent en place régulièrement des séances d'entretien pour eux et chez eux...

**A raison d'une séance par semaine pendant 2 ou 3 mois (à définir).**



## 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 pour l'aménagement d'un espace "sport-santé" et dans le choix du matériel. Nous vous fournissons également un choix de séances adapté.

# 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, créer un réel esprit d'équipe au sein de votre entreprise.



21h00  
Soit 3 jours

## PROGRAMME

### Se situer en tant que relais KFS® au sein de l'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, 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.

### Evaluation

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

l'année suivante :  
1 journée de recyclage

# Pour vous faciliter la formation

Nous sommes reconnus par les organismes paritaires  
et notre numéro d'agrément DATADOCK  
vous permet de bénéficier d'une prise en charge de la formation par les organismes  
auxquels vous cotisez.

Ainsi, vous pouvez constituer un dossier de prise en charge auprès de votre OPCA,  
vous serez remboursé d'une grande partie des coûts de formation.

## Une équipe à votre écoute

 **Christophe Geoffroy**

Directeur et créateur de  
la méthode KFS®

 06 12 72 26 94

 [geoffroykine@orange.fr](mailto:geoffroykine@orange.fr)

 **Nathalie Geoffroy**

Responsable administrative

 06 24 94 35 78

 [nathalie-geoffroy@hotmail.fr](mailto:nathalie-geoffroy@hotmail.fr)

 **Gwladys Fachinetti**

Responsable logistique et relations  
entreprises

 06 20 49 51 78

 [g-fachinetti@kineformetsante.fr](mailto:g-fachinetti@kineformetsante.fr)

## Un réseau performant et dynamique

Notre réseau est constitué de professionnels de santé, et se développe partout en régions.



Notre offre de formation s'étoffe également 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.



**Engagement qualité**

**L'EXPERTISE - L'EFFICACITÉ - L'ÉCOUTE - LE SUIVI**  
**Nos experts au service des entreprises.**

**SPORMEL sarl**

**Kiné Form & Santé**

Editions - Formation C. Geoffroy

2 rue du Bac - 51480 CUMIERES

Tel : 06 24 94 35 78

[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)



Numéro DATA DOCK : 0014200

Numéro de déclaration d'activité : 21 51 01435 51

Attribué le 23/03/2010 auprès du préfet de la région Champagne-Ardenne