



**Mieux connaître son corps
pour mieux l'utiliser**
Offre pour les établissements de formation
professionnelle

FORMATION :

**Pour les enseignants, les membres de la communauté éducative
et**

Pour les apprenants et apprentis

Des professionnels de santé
spécialistes des métiers techniques et manuels pour vous aider



Formations axées sur la connaissance du corps et de son fonctionnement biomécanique de manière à mieux l'utiliser sur les situations professionnelles et dans la vie privée. L'éducation physique et sportive ainsi que les cours techniques sont de forts leviers dans la prévention des accidents professionnels et en particulier des TMS.

Qualiopi 
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

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

**Zéro
TMS®**

www.kineformetsante.fr

Formation pour les enseignants et membres de la communauté éducative

- **Effectif** : 12 à 16 personnes (idéalement 4 à 6 pilotes par établissement)
- **Public (pilote)** : Enseignants, formateurs d'EPS, formateurs techniques, personnel infirmier, maître de stage et d'apprentissage. Tout membre de la communauté éducative qui désire être informé et se former.
- **Durée** : 2 jours en salle et au gymnase + 1/2 journée terrain par établissement, à répartir sur 3 mois.

Objectifs de la formation

- Développer la culture de la prévention des TMS au sein des établissements de formation professionnelle en s'appuyant sur une meilleure connaissance du corps.

Pour les pilotes :

- Modules de formations sur les différents étages articulaires, compréhension, évaluations, solutions.
- Identification des situations à risque et description des positionnements prioritaires à utiliser.
- Mise en place de routines d'exercices afin de préparer (échauffement) et entretenir le corps.
- Capacité d'évaluation de la bonne utilisation du corps.
- Participation des pilotes aux cours techniques et en EPS.

Des supports pédagogiques fonctionnels, remis à chaque participant :

- Memento
- Carnets pratiques lombaire et haut du corps
- Carnets tests lombaire, haut du corps, bas du corps et certificat de validation
- Fiches conseils et fiches exercices
- Par établissement : 1 jeu de nos posters échauffements et 4F, 1 lot de fiche séance

PROGRAMME : 2 jours en présentiel

✓ Jour 1 :

- **La prévention, les objectifs, les moyens et votre rôle** en tant que pilote.

Présentation du certificat de validation Zéro TMS.

- **La région lombo-abdominale :**

Description de l'anatomie et de la biomécanique. Identifier les positionnements et pratiques à risque. Évaluations et solutions.

Les 4F®, exercices complémentaires (renforcement, étirements) et gainage.

- **Les échauffements** ou mise en route du corps.



PROGRAMME suite

✓ Jour 2 :

▪ **Le bas du corps et les membres inférieurs :**

Description de l'anatomie et de la biomécanique. Identifier les positionnements et pratiques à risque.
Évaluations et solutions.

Exercices complémentaires. Renforcement musculaire et étirements.

▪ **Pauses actives** (lutte contre l'enroulement du corps) et outils de récupération

▪ **Le haut du corps et les membres supérieurs :**

Description de l'anatomie et de la biomécanique. Identifier les positionnements et pratiques à risque.
Évaluations et solutions.

Exercices complémentaires. Renforcement musculaire et étirements.

Construction d'un circuit training d'exercices fonctionnels.

▪ **Validation du certificat Zéro TMS**

▪ **Débriefing**

✓ **A l'occasion de ces journées prévoir :**

Conférence informative de sensibilisation pour les élèves, les apprentis, les maîtres de stages et d'apprentissage afin de faciliter la mise en place des conseils et recommandations.

Dans chaque établissement, avec les pilotes de l'établissement

✓ **1/2 journée par établissement**

Participation à un cours en EPS : Mise en place d'échauffement et circuit training d'exercices fonctionnels

Participation à un cours technique :

- Observation et échange terrain à partir des points clés de l'utilisation du corps.
- Identifier et reconnaître les risques.
- Différencier les trois facteurs sources de TMS : humain, matériel, organisationnel

Temps d'échange avec les enseignants, formateurs, personnel de l'établissement et la direction

+ Pour l'établissement non visité lors de la session 1 et 2 :

Conférence informative de sensibilisation avec les élèves et apprentis.



Formation pour les apprenants et apprentis

- **Effectif** : par groupe de 12 à 14 personnes.
- **Public** : Les apprenants/apprentis. Idéalement les 1^{er} années des différentes filières.
- **Durée** : adaptable selon vos besoins.

Objectifs de la formation

Théorie pratique en salle :

- Acquisition de connaissances sur le fonctionnement du corps et mise en relation direct avec les tâches professionnelles et de la vie courante.
- Sensibilisation et prise de conscience que le corps est leur plus bel outil afin de faciliter les actions mise en place par la communauté éducative de l'établissement.
- Validation du certificat Zéro TMS en fin de cycle d'étude : un objectif fort.

Sur le terrain :

- Passage au poste de travail lors des cours techniques afin que les recommandations soient profitables aussi bien aux apprenants qu'à l'enseignant technique.

Actions

A répartir sur le cycle de formation de l'apprenant de 1^{ère} année

- Animation 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, situation à risques, exercices associés.
- **Importance des échauffements**, mise en route du corps.
- **Le haut du corps et les membres supérieurs** : connaissances de base, situations à risques, exercices associés.
- **Pauses actives** (lutte contre l'enroulement du corps) et **outils de récupération**.
- **Observations et conseils** en situation de travail (pendant les cours techniques).





Les + de nos formations

- Des **formateurs professionnels** de santé du réseau Kiné Form & Santé, formés à la méthode Zéro TMS® mis au point par C. GEOFFROY (ex. kiné de l'équipe de France de football 2012-2023)
- Des outils et exercices pour améliorer la prévention

Informations pratiques

- **Prérequis** : Aucun
- **Moyens pédagogiques** : Formation en salle et sur le terrain. Evaluations. Remise de documents pédagogiques à chaque participant.
- **Tarif** : Nous contacter pour un devis.
- **Adaptation** : Vous souhaitez adapter le contenu, la durée ou les modalités ? Contactez-nous pour discuter ensemble de votre projet.
- **Accessibilité** : Toutes nos formations sont accessibles à tous, vous pouvez nous contacter pour nous exprimer vos besoins spécifiques notamment liés à une situation de handicap.
- **Délais d'accès** : au minimum 2 semaines, sous réserve de disponibilité de l'intervenant.

Contact :

Nathalie GEOFFROY

Email : nathalie-geoffroy@kineformetsante.fr

Tél : 06 24 94 35 78

Pauline RICHARD

Email : pauline@kineformetsante.fr

Tél : 07 80 91 16 46



Kiné Form & Santé 2 rue du Bac - 51480 CUMIERES

Numéro DATADOCK : 0014200

Numéro certification QUALIOP1 : 96319.1

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