

# Zéro TMS®



## Connaître son corps pour mieux l'utiliser

L'homme a la chance de pouvoir décider des positionnements et gestes qu'il adopte.

Avec un peu plus de connaissances en anatomie et biomécanique, de nombreuses douleurs pourraient être évitées.



# Formation Zéro TMS®

## Métiers de la vigne et du vin

### Marne – Ardennes – Meuse

 Par groupe de 12 personnes.

 7 modules de 4h sur 1 an, dates choisies au fur et à mesure avec l'ensemble des participants.

#### Session 1 : Mieux utiliser son dos au quotidien

Evaluations et acquisitions des mouvements de base.  
Qualités des structures périphériques. Solutions faciles à mettre en œuvre dès cette première séance.



#### Session 2 : Le vigneron à son poste de travail

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



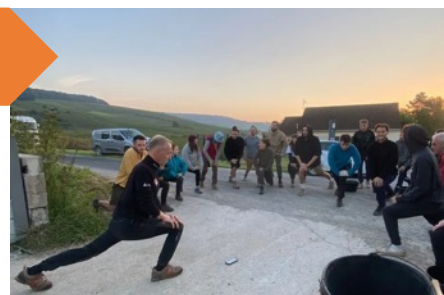
#### Session 3 : Mieux utiliser le haut du corps

Evaluations et acquisitions des mouvements de base.  
Les situations à éviter et les exercices prioritaires à connaître.



#### Session 4 : Echauffement et membres inférieurs

6 minutes (pas plus) pour mettre les différentes zones du corps en route. Evaluations et solutions des membres inférieurs.



#### Session 5 : Exercices complémentaires

Exercices complémentaires pour entretenir et renforcer son corps. Exemple de séances à faire à la maison.





# Formation Zéro TMS®

## Métiers de la vigne et du vin

### Marne – Ardennes – Meuse

#### Session 6 : L'alimentation

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



#### Session 7 : Validation des acquis

6 mois/1 an plus tard. Que reste t-il ? Qu'est ce qui a changé ? Retour d'expérience. Validation du certificat Zéro TMS. Mise en situation et nouveaux conseils.



#### Prise en charge à 100%

sous réserve de validation des conditions d'éligibilité :

Pour les entreprises < à 5 salariés : adhérer à la MSA

Pour les entreprises > à 5 salariés : adhérer à la MSA et à Agrica

**Pour tout renseignement et inscription,  
contactez-nous :**

Nathalie GEOFFROY

tel : 06 24 94 35 78

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

Pauline RICHARD

tel : 07 80 91 16 46

[pauline@kineformetsante.fr](mailto:pauline@kineformetsante.fr)

**Kiné Form & Santé**

2 rue du Bac – 51480 Cumières

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

Numéro d'identification DATADOCK : 0014200

Numéro certification QUALIOPI : 96319.1

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