

Programme de formation : Prévention et Sensibilisation aux troubles musculo-squelettiques (TMS) & Amélioration de la qualité de vie au travail (QVT) grâce à l'activité physique (AP)

Massilia Sport Santé (MSS)

PRÉSENTATION

La formation s'adresse aux salariés ou collaborateurs d'entreprises privées ou publiques. En France, les troubles musculo-squelettiques (TMS) constituent la première cause de maladie professionnelle reconnue et représentent un coût financier important pour les entreprises et la société. Des solutions de prévention peuvent être mises en place ; elles permettent de réduire les risques de TMS et d'améliorer la qualité de vie des salariés ou collaborateurs et leur performance au sein de l'entreprise.

MASSILIA SPORT SANTE s'appuie sur une approche ludique et innovante dans le cadre de cette formation. La prévention des risques de TMS est abordée sous l'angle de la pédagogie avec des quizz et des mises en situation des participants. Il faut pratiquer pour apprendre ! Des équipements technologiques de pointe, tel un système de réalité virtuelle, permettent une prise de conscience individuelle des risques TMS encourus et le constat de la nécessité de prendre soin de sa santé pour améliorer sa qualité de vie au travail.

La pratique d'une activité physique améliore la condition physique, aide à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, et contribue à renforcer l'estime de soi, la motivation dans le cadre professionnel et favorise la cohésion et l'esprit d'équipe.

Pratiquée en groupe avec des encadrants éducateurs sportif, cette formation appréhende également l'hygiène de vie des collaborateurs (sommeil, nutrition et activité physique). Elle leur permet également de réaliser un bilan de capacités physiques et un entretien motivationnel pour déterminer leurs objectifs. Puis grâce aux valeurs de l'activité physique, elle permet de leur faire découvrir la pratique du Pilates (travail postural et gestion du stress) et du renforcement musculaire afin de limiter les TMS et d'améliorer la QVT.

FORMATION : PREVENTION ET SENSIBILISATION AUX TMS & AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT) GRÂCE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (AP)

Découvrez toutes les informations essentielles sur la formation **Prévention et sensibilisation aux TMS & Amélioration de la qualité de vie au travail (QVT) grâce à l'activité physique (AP)** et n'hésitez pas à nous contacter si nécessaire.

PRÉREQUIS

- Comprendre et lire le français (niveau B1)
- Travailler au sein de l'entreprise cliente

PROFILS ATTENDUS

- Tout profil de l'entreprise
- Toute personne de l'entreprise exposée aux risques de TMS

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Connaître et comprendre les origines des TMS
- Appréhender le fonctionnement du corps humain pour prévenir les TMS
- Adopter les principes de l'économie d'effort et de la sécurité physique sur le poste de travail
- Adopter une bonne hygiène de vie et notamment la pratique d'une activité physique et sportive pour prévenir les TMS et améliorer la qualité de vie au travail

DURÉE

Modalités : Session de formation **en présentiel** d'une durée de 12 heures par personne

Dates de formation : à définir

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS À LA FORMATION

Modalités d'accès :

Mode intra-entreprises uniquement.
Les inscriptions sont à valider avec l'entreprise cliente.

Nombre de places disponibles : 10 places **maximum** par session

TARIF

Nous contacter
P.S. : La formation est gratuite pour les participants ; elle est prise en charge par l'employeur.

MÉTHODES MOBILISÉES

Approche pédagogique :

- Interaction permanente avec les participants
- Alternance d'apports théoriques et pratiques,
- Formation synchrone en présentiel,
- Quizz
- Mises en situation et cas pratiques,
- Groupe de travail,
- Cours d'activité physique

Moyens techniques :

- Diapositives, vidéos, et support filmé
- Logiciel de réalité virtuelle
- Impédancemètre professionnel

Profil des formateurs :

- BEKHOUCHE Soffien, associé et gérant de MSS, Educateur sportif bilingue (français/anglais), diplômé des Brevets d'Etat d'Educateur Sportif 1^{er} degré de Judo depuis 1993 et de Natation depuis 1992. M. BEKHOUCHE est également Educateur Sportif Sport-Santé depuis 2022 (formation Physicare en Ile-de-France en partenariat avec la Société Française de Sport-Santé). Il est référent Handicap de la société Massilia Sport Santé.
- Elisabeth REVIVO, éducateur sportif Pilates et Renforcement musculaire

PROGRAMME

Le programme de formation de 12 heures est axé sur la prévention et la sensibilisation aux troubles musculo-squelettiques & Amélioration de la qualité de vie au travail (QVT) grâce à l'activité physique (AP) et s'articule comme indiqué ci-dessous.

| Formateurs | Modules | Nombre d'heures |
|-------------------|--|-----------------|
| BEKHOUCHE Soffien | <ul style="list-style-type: none"> - Introduction de la formation et tour de table et auto-évaluation : 0,5h - Atelier dirigé : Etude des postes de travail pour prévenir les TMS : 3 h - Quizz : 0,5h - Pause déjeuner - Atelier théorique : Origine des | 8 h |

| | | |
|---------------------------------------|---|-----|
| | <p>TMS et état des lieux des pathologies en France, notions d'anatomie et de biomécanique, principes d'économie d'effort et de sécurité physique (support diapositives et vidéo) : 2 h</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pause : 0,25 h - Mise en situation : entraînements sur les bonnes pratiques gestuelles et posturales pour prévenir les TMS, Hygiène de vie, nutrition et sommeil : 1,25 h - Conclusion et auto-évaluation : 0,5 h. | |
| BEKHOUCHE Soffien Elisabeth REVIVO | <p>BILAN DE CAPACITES PHYSIQUES ET DECOUVERTE DU PILATES ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bilan de capacités physiques et motivationnel 1 h - Découverte du Pilates et du renforcement musculaire : Bienfaits posturaux et parallèle avec les risques de TMS et gestion du stress 3 h | 4 h |

MODALITES D'EVALUATION

- **En amont de la formation** : Vérification des prérequis et analyse du positionnement des participants.
- **Pendant la formation** : Tour de table et autoévaluation sur les connaissances, observations et mise en situation, identification des bonnes ou mauvaises postures
- **À la fin de la formation** Autoévaluation à l'issue de la formation, certificat de réalisation

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



Pour les personnes dont la situation le nécessite, notre référent handicap MSS est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation à travers un projet personnalisé de formation. Si besoin, il contactera les acteurs locaux du champ du handicap (Maisons Départementales des Personnes handicapées, par exemple) pour mettre en œuvre un accueil adapté au type de handicap. Si la structure MSS n'est pas en mesure d'accueillir la personne, elle mobilisera son réseau pour réorienter la personne vers un organisme adapté.

Référent handicap MSS :

BEKHOUCHE SOFFIEN Email : massiliasportsante@gmail.com

CHIFFRES CLÉS (Début d'activité dernier trimestre 2023)

Les indicateurs de résultats 2024 ci-dessous seront communiqués courant 2025.

- Nombre de stagiaires,
- Taux de satisfaction.

PRÉSENTATION MASSILIA SPORT SANTE

Massilia Sport Santé est une société dédiée au sport-santé et au bien-être. Sa vocation est de promouvoir l'activité physique et sportive, quelles que soient les conditions physiques et d'améliorer la qualité de vie auprès de toutes personnes.

Elle œuvre également au sein des entreprises, associations, collectivités publiques et auprès des prestataires de l'emploi afin d'améliorer la qualité de vie au travail (QVT) et favoriser l'insertion, la recherche d'emploi et le bien-être en entreprise grâce à l'activité physique.

Son équipe est composée d'éducateurs sportifs, d'un médecin, d'un psychologue et d'une nutrithérapeute pour accompagner les pratiquants.

Massilia Sport Santé s'adresse à tout type de public et propose des prestations spécifiques pour sensibiliser et limiter les TMS.

CONTACTS

Email : massiliasportsante@gmail.com

Massilia Sport Santé – 7 Parc de la Sérane – 13008 Marseille

Tél : 06.11.10.68.45

<https://massiliasportsante.fr>

