PRÉVENTION ET GESTION DU MAL DE DOS

Comprendre, agir et conseils pratiques

PROGRAMME

Evaluer et quantifier les problèmes de dos
- Anatomie du dos
- Identifier et comprendre les pathologies du dos :
  - les douleurs aigües
  - les douleurs récurrentes
  - les douleurs chroniques
- Mettre en place un bilan du dos :
  - identifier les zones à risques
  - mettre en place un bilan articulaire et musculaire
- Evaluer les profils à risques

Reconditionnement et prévention du dos
- Reconditionner le dos au mouvement
- Repérer et corriger les déséquilibres musculaires
- Redynamiser la fonction :
  - assouplir les zones trop raides
  - renforcer les zones trop faibles
- Harmoniser les chaînes musculaires

Mettre en place un plan de prévention du dos
- Définir les priorités
- Mettre en place des exercices de prévention
- Créer une dynamique et une école du dos dans l'entreprise

Agir sur le dos au quotidien
- Connaître l'hygiène de vie pour le dos
- Utiliser les conseils au quotidien
- Mettre en place un suivi personnalisé

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

DATES
03 au 04 décembre 2026
21 au 22 janvier 2027
03 au 04 mai 2027
08 au 09 novembre 2027

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

DURÉE		RÉF.
2 jours	**2290 € ht** repas inclus	**EDOS**

Plan d'action TMS

OBJECTIF

Comprendre le mal de dos et ces facteurs, agir et conseiller une meilleure auto-gestion

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Intégrer des techniques de prévention au quotidien
- Détecter et connaître les différents types de douleurs possibles dans le dos
- Identifier et travailler sur les causes du déconditionnement
- Libérer les zones de tension musculaire et soulager rapidement les troubles physiologiques
- S'appuyer sur des fiches de synthèse illustrées
- Mettre en place un vrai plan de prévention et une éducation pour le dos

PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable méthode, ergonome, ergothérapeute
- Responsable HSE QSE, responsable production, chargé de prévention
- Animateur PRAP
- Assistant Service de Santé au Travail

INCLUS

Modules e-learning
«Préserver son dos dans les gestes du quotidien»
«Manutention manuelle»

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
JULIEN ALEXANDRE

- Masseur-kinésithérapeute D.E.
- Spécialisé en prévention des TMS au travail, rhumatologie, traumatologie
- Formé en ostéopathie, certifié McKenzie et K-Taping

« Les problèmes de dos sont une problématique récurrente et représentent un réel enjeu de santé publique. Dans l'entreprise, la quasi totalité des postes impose des contraintes importantes pour le dos.

Au-delà des apports théoriques, cette formation sera illustrée par des exercices pratiques, simples et facilement transposables dans votre environnement professionnel. L'objectif est de vous donner les moyens de mener des actions pour sensibiliser vos collaborateurs et les rendre acteur d'une démarche « d'éducation du dos ».

Julien ALEXANDRE

Pré-requis : Aucun

LES + DE VOTRE FORMATION

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions et le lien avec le formateur. Suite à la formation, vous avez accès à la validation de vos acquis en ligne.

VOTRE CONSULTANT

L'expertise et l'expérience, basée sur plus de 20 ans de pratique, de votre consultant va vous permettre de repartir de cette formation avec un plan d'action solide à mettre en place. La compréhension et la théorie sur l'approche internationale Mckenzie seront un fil rouge de la formation.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE

VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr