# TMS DES MÉTIERS SÉDENTAIRES : COMPRENDRE ET DEVENIR ACTEUR

Mettre en place un espace bien-être

## PROGRAMME

**TMS = Perturbateur d'efficacité**
- Définir et comprendre le cheminement des douleurs
- Identifier les facteurs intrinsèques à l'entreprise
- Repérer les facteurs intrinsèques à l'individu
- Comprendre l'impact du stress

**Ergonomie**
- Respecter les principes de la position bureau
- Permettre l'économie articulaire et musculaire
- Adapter l'environnement oculaire et écran
- Faciliter la recherche du mouvement

**Pathologies fréquentes, membres supérieurs et dos**
- Comprendre le fonctionnement et le dysfonctionnement
- Identifier le chemin vers une solution

**Prendre en main sa santé : puissance bien-être**
- Adapter les réflexes alimentaires
- Mesurer l'importance de l'hydratation
- Faciliter de l'activité physique
- Qualité du sommeil
- Entretenir son psychique
- Savoir utiliser le chaud ou le froid

**Programme d'auto-prise en charge**
- S'étirer : Une solution efficace et adaptée
- Apprendre le "top 5" des mouvements incontournables
- Découvrir un panel d'auto-soins pour tous

**Exemple de mise en place d'un espace bien-être**
- Utiliser des rouleaux de massage
- Utiliser des élastiques de résistance
- Installer tapis et ballon
- Connaître la table d'étirement
- Pratiquer 10 minutes pour se faire du bien

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

Santé physique au travail

### DATES
10 au 11 octobre 2024
20 au 21 mars 2025
12 au 13 juin 2025
09 au 10 octobre 2025

### ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse

| DURÉE | | |
|---|---|---|
| **2 jours** | **1915 € ht** repas inclus | RÉF. **EXER** |

## OBJECTIF

Prévenir et agir contre les douleurs dues aux métiers sédentaires

## COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Détecter et connaître les différents types de douleurs possibles dans le dos
- Prévenir les risques par des mesures d'hygiène simples
- Intégrer des techniques de prévention au quotidien

## PUBLIC CONCERNÉ

- Médecin du travail, infirmier(e) du travail
- Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité
- Membre du CSE, intervenant en prévention des risques
- Responsable HSE QSE, chargé de prévention
- Tout salarié sédentaire

**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 rhumathologie, traumatologie pathologie du sport, TMS au travail
- Formé en ostéopathie, certifié McKenzie et K-Taping

*« Mon objectif est de vous faire prendre conscience de l'importance des mouvements et de la posture sur le systéme ostéoarticulaire, le vieillissement. Je vais vous aider à développer un regard avisé sur les postes de travail pour les analyser et vous positionner comme un acteur de la prévention des TMS.*

*Je suis adepte d'une pédagogie active, basée sur l'échange et alternant des apports théoriques et des mises en situations pratiques »*

*Julien ALEXANDRE*

Pré-requis : Aucun

# LES + DE VOTRE FORMATION

## VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

## VOTRE CONSULTANT

Basé sur un discours résolument positif et dédramatisant par rapport à l'auto-soins, votre formateur vous apportera un panel de solutions pour agir contre les méfaits des postures assises. Ces techniques simples, peu chronophages et efficaces permettront à vos collaborateurs de rester dans leur zone de bien-être.

## 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

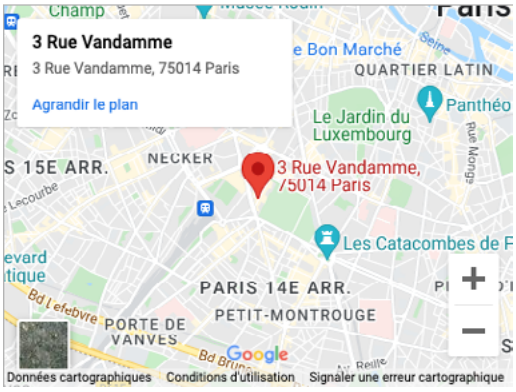
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

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