

## Animateur Préventeur "Kata d'éveil musculaire"

*Cette formation pratique vous permet d'animer pour un groupe, un échauffement préventif d'éveil musculaire avant la prise de poste, au sein de votre entreprise.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

### Profils des stagiaires

- Tous secteurs d'activité

### Prérequis

- Sensibilisation aux TMS (attestation à fournir)

### Objectifs pédagogiques

- Identification des risques de TMS en entreprise
- Auto-évaluation des capacités et des limites physiques face aux TMS
- Compréhension du "Kata d'éveil musculaire" en lien avec les TMS
- Animation d'un atelier d'échauffement préventif en groupe

### Contenu de la formation

- Accueil et présentation de la formation
  - Feuilles de présence présentation des participants
  - Déroulé de la formation
  - Évaluation des compétences
- Rappels sur les TMS
  - Définition des TMS
  - Données chiffrées
  - Législation
  - Localisation anatomique
  - Facteurs aggravants
- Prévention individuelle
  - Définition
  - Notion d'affordance
  - Auto-évaluation "mes capacités et limites physiques"
  - Atelier "renforcement musculaire"
  - Atelier "Micro sommeil"
  - Atelier "Cohérence cardiaque"
- Prévention collective
  - Rappels
  - FASR, la fiche d'amélioration et de suivi
- " Les Katas d'éveil musculaire " mouvements compensatoires
  - Descriptif du "Kata d'éveil musculaire" en lien avec les TMS
  - Descriptif du " Kata au Bureau"
  - Comment mettre en place un atelier ?
  - Choix du message de prévention d'entreprise
  - Comment animer un groupe ?
- Atelier animation

# KINE LANDES PREVENTION

9 rue Dangou

40130 Capbreton

Email: kine.landes.prevention@orange.fr

Tel: 0558721024



- Présentation d'animation en binôme
- Échanges et analyses collectives
- Évaluation des acquis des stagiaires
- Conclusion et évaluation de la formation

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

Stéphane Martin MK-O Préventeur

-Coordinateur Stéphane Martin MK-O préventeur

-Intervenants : Stéphane Martin MK-O Préventeur, Stéphanie Bellocq MK-O Préventeur, Cécile Lucas Salles MK Préventeur.

### Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Matériel : vidéo projecteur, ordinateur, enceinte connectée, matériel de sonorisation, connexion internet, paperboard, tapis de gymnastique, Ballon Gym

### Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.