



OBJECTIF :

Prévenir les risques de blocages, de douleurs et de lombalgies afin d'améliorer son bien-être dans le domaine professionnel mais également personnel.

PROGRAMME :

1°) Collecte des représentations

- Qu'est-ce que le dos ?
- Comment ça marche ou dysfonctionne ?

2°) Les mouvements et les récepteurs

3°) Comment bien traiter nos muscles

4°) L'importance de notre colonne vertébrale et de son articulation avec notre bassin

5°) Exercices sur le port de charges

6°) Les situations à risques au quotidien : au travail, durant nos loisirs ou à la maison

7°) Expérimentations des solutions de préventions simples et adaptées

8°) Comment réagir lorsque la douleur est là, avec ou sans blocage

9°) Troubles musculo-squelettiques (TMS)

10°) Collecte des nouvelles représentations et connaissances

11°) Evaluations à chaud et présentation de l'évaluation à froid

12°) Echanges libres

LE DOS : LE PROTEGER EN TOUTES SITUATIONS

COMPETENCES VISEES :

Être capable de :

- Comprendre le fonctionnement mécanique de son dos
- Identifier et ressentir les tensions
- Repérer les situations à risques au quotidien
- Mettre en place des solutions de préventions simples, rapides et adaptées à chacun
- Adopter un comportement adapté lors de la survenue d'un souci lié au dos

DUREE : 1 jour (7 heures) **PREREQUIS :** Aucun

Tarifs : 995 € nets de taxes hors frais déplacement

Formation en ESAT, adaptée aux personnes en situation d'handicap psychique, mental ou cognitif

METHODES PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage : **EREC** : Engagement / Réflexion Expérimentation / Compréhension / Action

EVALUATIONS :

- **à chaud :** des acquis de connaissances par des questions ouvertes et des compétences par des exercices en situations pratiques ; de l'évolution des représentations ; de la satisfaction des participants
- **à froid :** après 6 mois auprès :
 - du stagiaire : auto-évaluation de son comportement et des changements
 - du responsable : évolution des indicateurs et de l'impact de la formation sur la santé des personnes

DOCUMENTS :

- Livret pédagogique pour chaque participant
- Attestation individuelle de formation
- Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur)



www.olcf.fr 06.35.34.41.19 olcf@sfr.fr

5 imp. du pré du bief 21110 LONGCHAMP

Siret : 411 045 974 00028 - Datadocké

Déclaration OF : 27210399621