



## Formation 9: « Prévenir les troubles musculo-squelettiques »

### Description:

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (maladies causées par le travail qui touchent les muscles, les os, les tendons, les articulations ou les nerfs). Quelles en sont les causes multi-factorielles? : effort, répétitivité, sollicitation des articulations, les vibrations, le vieillissement des salariés, mais également des origines psychosociales comme le stress au travail, les ambiances sonores, lumineuses...

### Objectifs

- Sensibilisation aux risques d'accidents du travail et maladies professionnelles, notions d'anatomie
- La prévention des risques liés à l'activité physique et la détermination des positions des différentes parties du corps pour un bon levage de la charge
- Les postures de travail
- La bonne hygiène de vie
- Plan d'actions à mettre en place

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: en interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: Toute personne désirant améliorer son travail de prévention au sein de l'entreprise

Pas de pré requis pour cette formation



## Formation 9: « Prévenir les troubles musculo-squelettiques »

Prévenir les troubles musculo-squelettiques (maladies causées par le travail qui touchent les muscles, les os, les tendons, les articulations ou les nerfs). Quelles en sont les causes multi-factorielles? : effort, répétitivité, sollicitation des articulations, les vibrations, le vieillissement des salariés, mais également des origines psychosociales comme le stress au travail, les ambiances sonores, lumineuses...

- Importance d'une bonne hygiène de vie
- Sensibilisation aux risques d'accidents du travail et maladies professionnelles, notions d'anatomie
- La prévention des risques liés à l'activité physique et la détermination des positions des différentes parties du corps pour un bon levage de la charge
- Les postures de travail
- Plan d'actions à mettre en place



Humains: Gestes et postures





# Formation 9 : « Prévenir les troubles musculo- squelettiques (TMS)»

Apport de contenus théoriques sur le fonctionnement de l'être humain, l'hygiène de vie, les troubles musculo-squelettiques, leurs causes, les moyens de prévention.

Apport d'outils concrets en prévention, gestes et postures

La vie du groupe représentera notre laboratoire pratique : à partir d'exemples vécus et partagés par les membres du groupe de formation, mise en place d'un travail personnel et suivi

Exercices pratiques de gestes et postures

Plan d'actions à suivre

**Mise en pratique** : sous forme d'ateliers individuels, nous travaillerons des cas concrets exercices pratiques de gestes et postures





# Challenge Bien-être: une parenthèse énergisante

(en complément de vos formations)

## Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...une séance de **bien-être** et rétablissez le bon équilibre.

Des batteries rechargées, une sensation **durable** de **dynamisme** et de **vitalité**.



**Objectif:** retrouvez le calme intérieur

## Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation



**Groupe:** sans limitation de nombre, adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée:** 20mn à 2H00, réalisable tout au long de l'année



**Focus:** possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt





# Parcours d'orientation: chasse aux trésors

(en complément de vos formations)

Après vous êtes **répartis les rôles**: lecture de carte, boussole, timing, lecture d'indices, ...partez **en équipe** dans une grande **chasse aux trésors**! Aller chercher un maximum d'indices ou balises dans votre environnement dans un temps imparti. **Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction, mieux vaut-il marcher dans la bonne.... Réflexion, stratégie** sont de mises.



**Objectif**: à chacun d'optimiser son rôle pour amener l'équipe à la réussite; la performance individuelle au service du collectif.



## Nos options:

- Urbain: indices/balises sur les lieux principaux de la ville où se réalise votre activité
- En pleine forêt
- En bord de mer
- De simples balises ou des énigmes à déchiffrer



**Groupe**: sans limitation de nombre; adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée et saison**: d'1H à 3H selon les options, réalisable tout au long de l'année



**Nouveauté**: orientation de nuit



# KARINE BAILLET: MON PARCOURS

## Référence mondiale en raids multisports:

Vice championne du monde de raids multisports en 2006 et 2007

Victoire sur le raid **Gauloises** en 2002: raid mythique

**Vice-présidente** du Groupement National des raids multisports

**Auteur** d'un livre sur les raids multisports de nature

## Femme de défis:

1ère femme à avoir **traversé la Manche** en wakeboard, funboard, kayak et catamaran

1ère femme et seul pilote français à avoir participé en 2009 au **Quaduro et Enduropal** du Touquet, course internationale de sports mécaniques

3° **Marathon des Sables** et 30° sur 1000 en 2012

## Une expertise incontournable dans l'évènementiel:

Plus de 15 ans d'expériences en **organisation d'évènements** : Le Touquet Raid Pas de Calais, plus gros raid de France ; Touquet Bike&Run, Touquet raid amazones et Trail des 2 baies

Conférencière sur les thématiques de la dynamique d'équipes, de la performance individuelle et collective

## Personne publique reconnue et appréciée:

Invitée sur différentes émissions TV, radio: sports, débats, Culture...« Marraine » de plusieurs courses, concours...

