

GESTES & POSTURES : MOUVEMENTS REPETITIFS

DATES

18/10 – 22/11 – 13/12

Autres dates possible sur demande

DUREE

3 jours

PUBLIC & PREREQUIS

Tout public – Pas de prérequis

FORMATEUR INTERVENANT et CONTACT

Formation éducateur sportif – CQP – habilitation sport santé (220h)

Formation en rééducation somatique - Méthode Feldenkrais (5 ans)

Formation Activités Physiques Adaptées – (2jr)

Expérience pédagogique d'enseignement en collectifs - adultes (12 ans)

WAGNON Géraldine : 07.61.27.98.54 – contact@vitasentis.com – www.vitasentis.com

LIEUX

Formation en ligne

Formation présentielle possible à BOURG LES VALENCE 26500 – EURRE 26400

TARIF en €

600€ (net de tva)/ pers

Tarif particulier Solsticiens : 500€

Frais annexes repas en sus

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

Minimum 5 personnes - Accessibilité handicap

Inscription par mail: 7jr avant le démarrage, selon CGV

OBJECTIFS

« A l'issue de la formation, les participants seront capables de » :

Se préserver des troubles musculosquelettiques durables

Trouver confort, performance et endurance dans son poste de travail

Développer une coordination harmonieuse dans ses mouvements

Acquérir une série d'exercices de prévention / récupération

PROGRAMME DETAILLÉ**JOUR 1 : Prise de conscience**

- 1- **Apports théoriques** : Constat des gestuelles courantes et méfaits des postures
Réalisation des mouvements complexes inhérents à son métier
- 2- **Appréhender la notion de tonus musculaire** : Exercices de détente
- 3- **Détendre les tensions dorsales, des épaules et des poignets** : - Explorations corporelles permettant de mobiliser confortablement lombaires, d'assouplir les poignets et retrouver de l'agilité dans les mains
- 4- **Développer la mobilité de son bassin et les appuis des pieds** : Explorations corporelles permettant la transmission des poids en position statique, assise comme debout
- 5- **Appréhender la notion de tonus musculaire**
- 6- **Mise en pratique** : Réaliser des mouvements professionnels

JOUR 2 : Approfondissement

- 1- **Comprendre l'organisation du squelette dans sa gestuelle**: Enseignement d'élément anatomique, notion de poids, gravité permettant de mieux comprendre l'organisation du corps et ses possibilités d'action
- 2- **Répartir l'effort dans son squelette dans ses mouvements** - Explorations corporelles permettant d'avoir une meilleure coordination globale du corps – équilibre du tonus musculaire.
- 3- **Apprendre des mouvements de récupération** : Explication et réalisation de mouvements appropriés au relâchement des tensions courantes.
- 4- **Mise en pratique** : Réalisation des mouvements répétitifs inhérents à son métier

JOUR 3: Intégration

- 1- **Acquérir des mouvements de préparation à l'effort** : Explication et réalisation de mouvements appropriés pour préparer le corps à la journée de travail
- 2- **Intégrer une nouvelle organisation corporelle dans sa gestuelle en entreprise** : Exploration corporelle approfondissant les différentes notions précédentes : transmission squelettique, mobilité du bassin, des épaules, articulations vertébrales, respiration....
- 3- **Mise en pratique** : Observation, ajustement de l'organisation corporelle de chacun dans sa situation de travail
- 4- **Acquérir des mouvements de récupération** : Explication et réalisation de mouvements appropriés au relâchement des tensions accumulées à la répétition d'un mouvement

PEDAGOGIE

Des temps d'explorations s'alterneront avec des temps d'explications théoriques. Les ressentis et expériences pratiques seront prioritaires afin de permettre aux stagiaires de trouver par eux même des nouvelles habitudes corporelles dans leur travail. Des temps d'expressions en groupes permettront au formateur d'évaluer la progression des stagiaires et d'adapter ses propositions pour atteindre l'objectif donné.

SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présence

Après chaque exploration, un temps d'évaluation visuel et verbal sera effectué.

Après la formation une évaluation à chaud papier est proposée par des questions ouvertes et QCM

Attestation de fin de formation

RESULTATS MOYENS OBTENUS

Cette formation est le fruit d'accompagnement individuel dans des parcours de rééducation. Les personnes, satisfaites des résultats ont activement participé au suivi de l'apprentissage proposé. Réduction des douleurs, voir disparition. Retour vers une mobilité corporelle et une joie au travail. Amélioration de la gestuelle au travail, moins de fatigue et arrêts maladies en conséquence. A l'issu de temps d'accompagnement, elles m'ont sollicité pour partager mon enseignement à leur collègue de travail en le rendant accessible sous forme de formation intégrant la qualité de vie au travail.