

*Améliorer la qualité de vie au travail*

# PRÉVENTION DU MAL DE DOS

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

## Description et objectifs opérationnels

Une formation pour comprendre comment **limiter l'impact traumatologique de postures** pour les employés administratifs ou de situations de manutentions accidentogènes.

### Objectifs de la formation :

- EC** de comprendre le fonctionnement de la colonne vertébrale (anatomie et biomécanique)
- EC** de comprendre les pathologies et leurs incidences articulaires
- EC** d'identifier les mauvaises postures
- EC** de s'approprier les bons gestes techniques et/ou les bons placements
- EC** de corriger sa posture pour maintenir ses capacités fonctionnelles
- EC** de prévenir les pathologies et traumatismes par des exercices de renforcement préventifs
- EC** de mettre en oeuvre des exercices permettant de renforcer sa colonne vertébrale
- EC** de s'orienter vers des activités physiques adaptées

## Publics visés

Salariés exposés à des manutentions, des positions statiques, des postures répétées et/ou liées à des missions identifiées ou pas.

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique sous forme d'ateliers  
Analyse biomécanique et fonctionnelle  
Analyse de pratique et retour d'expériences

## Programme de la formation

### ½ Journée 1

Présentation fonctionnelle de la colonne vertébrale  
Apport théorique sur les éléments qui la constitue  
Appropriation de son schéma corporel

### ½ Journée 2

Présentation des différents traumatismes et pathologies.  
Analyse des incidences articulaires  
Apport théorique sur l'impact et les effets des pathologies

### ½ Journée 3

Suivi de séance type commentée sur les aspects techniques  
Découverte et apprentissage des exercices et placements sécuritaires  
Apprentissage des différentes techniques de postures  
Identification des activités salutaires.

### ½ Journée 4

Construction de son plan de prévention personnalisé (*en fonction du profil du stagiaire*)

## Supports pédagogiques

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie  
Maquettes anatomiques  
Support PowerPoint  
Support Vidéo

## Documents remis

Livret de formation

## Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis et des connaissances : mise en situation pratique + QRM conduisant à la délivrance d'une attestation de formation  
Questionnaire de satisfaction

## Formateur

Formateur spécialisé dans la formation des éducateurs sportifs dans les domaines de la pathologie, traumatologie, biomécanique et musculation  
Formateur PRAP

## Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple permettant une aisance corporelle

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
14 heures

14 & 15  
MAI 2020

09 & 10  
JUILLET 2020

550 €  
Tarif inter

1560 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

## Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

## Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

## Lieu(x) de formation

Salle SENGHOR, CRAF2S  
Campus Effiscience  
Colombelles 14460

## S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

**Votre conseiller en formation**

**06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19**

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

