

# SUIVI VIDEO « DOS et TMS »

**PREREQUIS :** Avoir suivi la formation « Prévenir les atteintes du dos et des TMS »

**PUBLIC :** Environ 10 participants.  
**DUREE :** 1 jour (7 h) ½ groupe le matin et ½ groupe l'après midi

**MODALITE, DELAI D'ACCES et TARIF :** Nous contacter

## OBJECTIFS OPERATIONELS

- ◇ S'assurer de la bonne compréhension des acquis de la formation « prévenir les atteintes du dos et des TMS »,
- ◇ Lever les derniers freins à la mise en place de gestes adaptés aux postes de travail.
- ◇ Rappeler l'importance de l'hygiène de vie.

## INTERVENANT

*Professionnel de la santé ou du sport (ostéopathe, kinésithérapeute, ...)*

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Analyse vidéo sur les postes de travail.
- Apports théoriques et méthodologiques/ diaporama en alternance avec des questions/réponses.
- Tour de table, échanges.

## EVALUATION

- Validation des acquis via un questionnaire et remise d'une attestation de suivi de stage.

## FORMULE

En intra et en Inter

## PROGRAMME

**Analyse vidéo des participants** sur leurs postes de travail.(1 h)

**Projection en salle et commentaires :** (1 h)

mise en évidence des corrections à apporter sur les gestes et postures. Prise en compte des suggestions émises par les participants.

**Révision des apports théoriques (30 min)**

Questions/réponses

**Rappel de l'intérêt de l'entretien physique et de l'hygiène de vie. (30 min)**

Conclusion, tour de table :

Motivation et objectifs de chacun. (15 min)

**QCM, réévaluation des connaissances acquises.**

5

## Points forts

- Pédagogie active et interactive.
- Alternance de théorie et pratique.
- Mise en pratique immédiate des acquis.

Edition 2024