

Fiche formation réveil musculaire



Mr William Bésuelle
Kinésithérapeute consultant formateur en santé au travail
60 rue du Val de Saire
50100 Cherbourg
06/63/29/37/19
N° 25500110550
Dispensés d'immatriculation au RCS et au RM

Contexte :

La moitié d'accidents du travail et les trois quarts de maladies professionnelles concernent l'appareil locomoteur. Les démarches de prévention engagées par les entreprises en ce qui concerne risques physiques sont donc légitimes.

Parmi celles-ci, la mise en place de réveils musculaires a toute sa place. TKC propose des formations de référents « réveil musculaires, particulièrement conseillée pour les salariés travaillant dans le froid et les établissements qui constatent des accidents de travail en début de poste. Ces formations sont basées sur le volontariat tant pour les référents que pour les autres salariés.

Objectifs :

- Permettre aux référents d'animer des séances de réveil musculaire en toute sécurité pour eux-mêmes et des participants, en se sentant confiant, grâce à une formation très complète
- Diminuer les accidents de travail et maladies professionnelles, ainsi que la fatigue liée à l'activité physique.

Participants :

Encadrants, ou salariés, volontaires, désireux de s'appliquer dans la démarche de prévention de leur entreprise.

Intervenant :

un kinésithérapeute formateur réveil musculaire.

Programme :

- Visite préparatoire : prise en compte de la configuration des lieux, du matériel utilisé, entretiens avec des salariés concernés, évaluation des contraintes physiques au poste de travail, Prises de vue pour illustrer la formation
- Présentation de la démarche auprès des salariés ou du CHSCT.

- Bilan : morpho statique, ostéo articulaire, et neuro-musculaire. Réservé aux référents. Attentes et motivations concernant le réveil musculaire. Indications et contre-indications personnalisées de mouvements.

NB : ce bilan est personnel et confidentiel et ne sera pas transmis à un tiers sans l'accord de la personne.

- Formation :

1. séance 1 :

- animation par le formateur d'une séance de réveil auprès de salariés volontaires, avec captation vidéo.
- Description de la mécanique humaine (le dos, les épaules, le poignet etc.)
- pratique de la série un des mouvements du livret.
- Débriefing de la captation vidéo.
- Débriefing des mouvements conseillés lors du bilan individuel.
- Objectifs pour la séance deux : pratiquer les mouvements (à l'aide du livret et de la captation vidéo), échanger avec les collègues à propos du programme réveil musculaire.

2. Séance deux :

- animation d'une séance de réveil par le formateur captation vidéo.
- Effets des pratiques physiques préventives sur la fonction cardio-vasculaire, ostéo articulaire, sur le stress, etc.
- Pratique de la deuxième série de mouvements, et de la première série.
- Entraînement à l'animation à tour de rôle.
- Constitution de binômes d'entraînement.
- Objectifs pour la séance trois : pratiquer en binôme les deux séries de mouvements, puis faire une tentative d'animation de la première série auprès de salariés volontaires.

3. Séance trois :

- animation d'une séance de réveil (premières séries de mouvements) par les binômes avec captation vidéo, auprès de salariés volontaires.
- Rôle et limite des échauffements dans la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles de l'appareil locomoteur.
- Pratique les mouvements de la troisième série.
- Débriefing la captation vidéo.
- Animation tournante des deux premières séries.
- Objectifs pour la séance quatre : pratiquer en binôme les trois premières séries, animer en binôme la deuxième série de mouvements auprès de salariés volontaires.

4. Séance quatre :

- animation de réveil musculaire (deuxième série) par les binômes avec captation vidéo.
- Analyse de la captation vidéo, et retour d'expérience concernant les animations réalisées en binôme.
- Développement d'un argumentaire pour répondre aux doutes éventuels des collègues. Mise en situation jeux de rôle.
- Animation tournante des trois premières séries.
- Constitution de nouveaux binômes.

- Objectifs pour la séance cinq : pratiquer par les nouveaux binômes les mouvements de la troisième série, et animer chaque matin une séance de réveil musculaire (troisième série).

5. Série cinq :

- animation de réveil musculaire (série trois) par les nouveaux binômes avec captation vidéo.

- Analyse de la captation vidéo.
- Techniques pour lutter contre l'érosion des pratiques.
- Comment concevoir de nouvelles séries mouvements à partir des séries existantes.
- Conception collective d'une nouvelle série.
- Objectifs avant le débriefing final : animer des séances chaque matin et en individuel

une séance de réveil musculaire (avec les trois séries).

6. Débriefing final (à six semaines) :

- animation de réveil musculaire avec captation vidéo.
- Analyse de la captation vidéo.
- Retour d'expérience : obstacles rencontrés, difficultés, questions éventuelles.
- Animation tournante de réveil musculaire avec correction.
- Réponse question synthèse et évaluation finale.

Supports pédagogiques remis aux participants :

- livret de pratique couleur.
- Fiche bilan individuelle.
- Fiches séance type.