



## KLP-CDPK40

9 rue Dangou, 40130 CAPBRETON

Tèl : 05.58.72.10.24

kine.landes.prevention@orange.fr

Siret 53378482300015

Déclaration activité prestataire de formation 72400095040

Organisme de formation référencé Datadock



# CATALOGUE DES OFFRES DE FORMATION CDPK40- KLP - VERSION 2018 -

---

## **INSCRIPTION ET CONVENTION**

Après l'acceptation du devis de CDPK40- KLP, une convention est établie en deux exemplaires. Elle mentionne les participants inscrits, l'intitulé et le programme de la formation, les dates et lieu.

## **CONVOCATION**

Elle sera adressée personnellement au participant par l'Entreprise ou directement par CDPK40- KLP.

## **ATTESTATION DE PRÉSENCE**

Signée par le stagiaire (par demi-journée) et le formateur, elle est délivrée après la formation.

## **LE PUBLIC VISÉ**

Entreprises privées et publiques, associations et grand public. Concernant les entreprises, le personnel est ciblé avec la direction en fonction du plan de formation et des besoins.

## **LES PRÉREQUIS**

Aucune exigence.

## **LES MOYENS PÉDAGOGIQUES TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT**

Les formateurs sont kinésithérapeutes, ostéopathes et préventeurs. Les noms et compétences des formateurs sont reportés dans la CVthèque, mis à disposition sur le site internet de l'association <http://kinefranceprevention.fr/cdpk/kine-landes-prevention/>.

## ESPACE DE FORMATION

Les formations se déroulent dans les locaux de l'Entreprise, aux normes en vigueur ou ERP (salle en location). Les locaux mis à disposition par l'entreprise doivent être en conformité réglementaire et adaptés à la formation. Les éventuels manquements seront signalés avant l'établissement de la convention et s'il y a lieu en sortie de formation dans le rapport qualité du formateur.

CDPK40- KLP est en mesure de fournir le matériel de projection.

## QUATRE INTITULÉS DE FORMATION : QUATRE AXES



- **Prévention et santé au bureau**
- **Prévention des TMS chez les soignants et aidants**
- **Prévention TMS et port de charges**
- **Prévention des chutes et des troubles de l'équilibre**

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES ET LES COMPÉTENCES VISÉES

- Améliorer la Qualité de vie au Travail (QVT)
- Sensibilisation aux risques TMS. Principes de base d'aménagement du poste de travail
- Initier aux quelques mouvements gymniques de bien-être
- Hygiène de vie alimentaire.

## LA DURÉE

Une ou deux journée(s).

## TARIF

Sur devis. Compter 154 euros/heure/intervenant (tarifs indicatifs).

## LES MOYENS PERMETTANT DE SUIVRE L'EXÉCUTION DE L'ACTION ET D'EN APPRÉCIER LES RESULTATS, LES MODALITES D'ÉVALUATION

- Évaluation écrite des acquis
- Évaluation de la formation elle-même par les stagiaires (questionnaire de satisfaction, à chaud)
- Rapport qualité final généré contenant les indicateurs clés permettant d'émettre des constats sur les résultats et modalités
- A l'issue de la formation, CDPK40- KLP délivre au stagiaire une attestation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation. Les indicateurs seront partagés et discutés avec le prescripteur.

## PROGRAMME PRÉÉTABLI

Les quatre formations proposées font l'objet d'un programme, reporté sur les pages suivantes, qui précise la nature des travaux demandés au stagiaire et le temps estimé pour les réaliser.

### Accueil-présentation

#### **I. Principes de réglage de l'écran et aménagement du poste**

- TMS et fatigue visuelle au bureau.
- Aménagement du poste de travail.  
Travail sur écran et confort visuel. Réglage de l'écran  
Station assise et confort postural. Réglage du siège

#### **II. Bilan individuel**

- Anatomie (articulations, rachis, cœur/ventilation, viscères)
- Hygiène alimentaire, le sommeil, le stress, lien avec les TMS
- Fiche d'évaluation individuelle « suis-je concerné par cette formation ? »
- Intérêt des outils préventifs : cohérence cardiaque, micro sommeil, « Kata d'éveil musculaire ».

#### **III. Ateliers pratiques**

- Régler un siège et un poste de travail
- Mouvements préventifs
- Cohérence cardiaque
- Micro sommeil
- Education et mise en place du kata d'éveil.

#### **IV. Conclusion**

Accueil-présentation

### **I. Identification des TMS sur les postes de travail**

- Prise de conscience de soi et TMS
- Acquérir des outils gestuels préventifs. Gymnique de bien être
- KATA, étirements, cohérence cardiaque micro sommeil
- Analyser les situations de travail et d'autonomie
- Analyser l'espace ergonomique d'intervention. Réglementation et normes.

### **II. Recherche de solutions**

- Proposer et mettre en place des gestuelles ainsi que des solutions techniques et organisationnelles pour faciliter la manutention des patients
- Réflexion autour d'un objectif : chaque stagiaire devient bâtisseur- acteur de sa propre prévention.

### **III. Ateliers**

- « Kata gymnique d'éveil musculaire », L.E.S, étirements, libération cervico dorsale et lombaires, renforcement musculaire simple
- Atelier de récupération : étirements, libération cervico dorsale et lombaire, micro sommeil, cohérence cardiaque
- Atelier de manutention et de transfert : apprentissage par démonstration puis reproduction avec et sans matériel d'aide au transfert
- Mise en pratique autour d'une situation proposée par le masseur kinésithérapeute préventeur et/ou le groupe (situation complexe) : attitude proxémique, analyse de l'espace de travail et du patient, organisation de l'activité.

### **IV. Conclusion**

Accueil-présentation

**I. Identification des TMS sur les postes de travail**

- TMS : définition, tableau maladie professionnelle, réglementations et normes
- Anatomie succincte : biomécanique et contraintes sur le rachis épaule, muscle et articulations, notion de bras de levier, stabilité des appuis, affordance
- TMS facteurs aggravants : Hygiène de vie, alimentaire, hydrique, sportive, gestuelle
- Fiche bilan individuelle « suis-je concerné par cette formation ? ».

**II. Description des outils gymniques préventifs du rachis et des membres**

- « kata gymnique d'éveil musculaire », L.E.S, étirements, libération cervico dorsale et lombaires, renforcement musculaire simple
- Massage de points d'acupuncture à but de libération cervicale et lombaire.

**III. Technique de port de charge, soulèvement de charges**

- Organisation de l'espace de travail, utilisation des aides à la manutention (matériel mis en place dans l'entreprise) normes et sécurité
- Ateliers en groupe : permettre à chacun d'intégrer le savoir, savoir-faire et savoir être, proposés dans la formation
- Atelier évaluation individuelle
- Capacité de synchronisation, cotation musculaire rachidienne et des ceintures scapulaires.
- Atelier gymnique : « Kata gymnique d'éveil musculaire », L.E.S, étirements, libération cervico dorsale et lombaires, renforcement musculaire simple.

**IV. Conclusion**

Accueil-présentation

**I. Identification de la problématique**

- Anatomie physiologie de l'équilibre
- La perte insidieuse de l'équilibre
- Les risques et la perte d'autonomie.

**II. Des solutions pour tous**

- Quelles solutions ?
- Atelier pratique : bilan d'évaluation initiale avec tests informatisés
- Atelier neuro sensori-moteur et neuro central
- Les outils à l'autonomie
- Se relever du sol
- Devenir son propre acteur à la prévention.

**III. Conclusion**

**RÉFÉRENCES POUR L'ENSEMBLE DES FORMATIONS**

MGEN

ADMR

MUNICIPALITÉ DE CAPBRETON

COMMUNAUTE DE COMMUNES DU PAYS D'ORTHE

EGIS EXPLOITATION AQUITAINE

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DES LANDES

CONSULTING NATHALIE PILOT

IRSA