

# PROGRAMME DE FORMATION

## ETRE CAPABLE, AVEC LA GYM INSTINCTIVE, DE PREVENIR, ATTENUER OU REMEDIER AUX TMS/TPS A SON POSTE DE TRAVAIL... ET AILLEURS

(version 2 – 14 06 2023)

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Rendre les participants vigilants et réactifs aux TMS et TPS
- Permettre aux participants de savoir prévenir, identifier, atténuer ou remédier aux TMS TPS à leur poste de travail
- Amener les participants à sensibiliser leurs collègues de travail à la prévention

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les bases anatomiques et fonctionnelles des zones corporelles sujettes aux TMS
- Connaître la définition, les causes, les symptômes et les effets des TPS les plus courants
- Être capable d'identifier les causes des TMS TPS et d'y remédier
- Être capable d'identifier et de réagir aux premiers symptômes des TMS ou TPS
- Être capable d'utiliser la GI pour prévenir, atténuer ou remédier aux TMS ou TPS
- Être capable d'écouter et de réagir aux alertes du corps et du mental
- Être capable de prendre soin de soi au quotidien et d'entretenir son bien-être

### PUBLIC CONCERNÉ

Cette formation ECAL (**E**ntreprises - **C**ollectivités - **A**dministration - **P**rofessions **L**ibérales) s'adresse à tous les travailleurs salariés ou indépendants qui souhaitent comprendre les risques de TMS/TPS courants dont ils sont ou peuvent être victimes et, par les techniques simples de la Gym instinctive qui veulent les prévenir, les atténuer ou y remédier.

### PRE-REQUIS

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis spécifique en dehors de l'usage de langue française courante, elle comprend toutes les notions de bases de la spécialité. Un questionnaire de positionnement remis en amont de la formation permettra néanmoins au formateur d'adapter les contenus de formation aux attentes spécifiques de chaque stagiaire, notamment sur les thématiques lexicales souhaitées par l'apprenant (exemple : vocabulaire spécifique à l'activité professionnelle)

### DUREE ET ORGANISATION

La formation s'organise sur une journée de 7h (2 sessions de 3h30). L'effectif de stagiaires est basé sur un format de 6 à 12 participants. La formation se déroule en présentiel en inter ou intra-entreprise. Suivant le cas de figure, elle peut avoir lieu sur le lieu de l'entreprise du client ou dans une salle de formation prévue à cet effet.

### MODALITES PEDAGOGIQUES

Les modalités pédagogiques reposent sur une alternance entre transfert de savoir-faire et d'attitude, avec des exercices concrets, des tests avec les participants et des analyses de situations. Cette méthode permet une appropriation rapide des sujets par les stagiaires.

### SUIVI ET EVALUATION

L'évaluation des acquis du stagiaire se fait par l'intermédiaire d'exercices pratiques et de contrôle continu. A la fin de la formation, il sera remis au stagiaire une attestation de stage et des supports de cours (papier ou numérique). Le stagiaire sera soumis à un questionnaire d'évaluation à chaud sur le déroulement de la formation (locaux, formateur, supports utilisés...). Le suivi concernant la mise en pratique et les bénéfices des éléments vus en formation sera effectué par le formateur dans les 3 mois à 6 mois qui suivent la fin de l'action de formation.

## **ENCADREMENT**

La formation sera assurée par René Castagnon, concepteur de la méthode Gym Instinctive Prévention, ancien sportif de haut niveau, professeur d'éducation physique, entraîneur, préparateur physique et mental depuis plus de 30 ans.

## **OUTILS ET METHODE PEDAGOGIQUES**

Les outils utilisés pendant la formation sont les suivants : Paperboard, vidéoprojecteur, diaporama et supports papiers (exercices, support de cours).

## **TARIF ET CONTACT :**

Informations et tarification sur devis en contactant :

Gym Instinctive Prévention  
René CASTAGNON  
06.04.18.24.61  
recasta2000@yahoo.fr  
Acunca - 905 Route des Crêtes, 32230 TOURDUN

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **SESSION 1 - MATIN :**

- Étude des zones corporelles impactées et du mode de manifestation des TMS ou des TPS
- Pratique et apprentissage d'exercices préventifs ou curatifs
- Étude des signaux annonciateurs des TMS ou des TPS
- Analyse des TMS ou des TPS subis par les participants (causes-ressentis-conséquences-soins effectués...)

### **SESSION 2 - APRES-MIDI :**

- Analyse des TMS ou des TPS subis par les participants (suite)
- Utilisation des outils pour l'optimisation de la démarche préventive :
  - la respiration périnéo-ventrale
  - l'intentionnalité
  - la visualisation
  - les sensations
- Pratique et apprentissage d'exercices préventifs ou curatifs
- Remise de l'aide-mémoire : « Je préviens les TMS ou les TPS à mon poste de travail ». Conseils pour l'utilisation
- La chasse aux TMS ou aux TPS : jeu/concours entre participants visant à améliorer les capacités d'identification et de prévention des TMS ou des TPS.