

# Sensibilisation à la prévention des TMS et initiation à l'éveil musculaire

## MODALITES PRATIQUES

Formation réservée aux collectivités et établissements territoriaux

Modalités : Formation en présentiel

Public : Tout agent

Lieu : Centre de Gestion 22 – Eleusis 2 – PLERIN

Dates :

Session 1 : 14 mai 2025

Session 2 : 17 juin 2025

Horaires : 9 h - 12 h 30 et 13 h 30 – 17 h

Durée : 1 journée  
(7 heures)

\* Tarif : 176 € par participant  
Déjeuner(s) compris

## Objectifs

- ◆ Comprendre les enjeux de la démarche,
- ◆ Disposer de notions fondamentales en matière de prévention des TMS,
- ◆ Identifier dans ses pratiques les risques d'apparition et les facteurs aggravants,
- ◆ S'approprier la routine d'éveil musculaire et l'initier au sein de sa collectivité.

## Prérequis

- ◆ Cette formation ne nécessite pas de prérequis

## Moyens et méthodes pédagogiques

- ◆ Apports théoriques et méthodologiques
- ◆ Démonstrations
- ◆ Applications pratiques
- ◆ Supports pédagogiques

## Effectif maximum

- ◆ 12 participants

## Profil de l'intervenant

- ◆ Consultant « bien-être » et animateur sportif diplômé d'Etat

## Modalités d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluations des connaissances et/ou mises en pratique pendant la formation
- ◆ Auto-évaluation à l'issue

## Suivi et évaluation de la formation

- ◆ Feuilles d'émergence
- ◆ Questionnaire de satisfaction
- ◆ Tour de table

## Validation de la formation

- ◆ Attestation de présence
- ◆ Attestation de fin de formation

## PROGRAMME

### Notions d'anatomie :

- Les différents segments musculaires,
- Les chaînes articulaires,
- La morphologie du squelette,
- Focus sur le rachis.

### Les Troubles Musculo Squelettiques :

- Définition,
- Les enjeux de la prévention,
- L'analyse des facteurs à risque en lien avec l'apparition/l'aggravation des TMS,
- Le réveil musculaire comme outil de prévention.

### Démonstration et appropriation d'une routine d'échauffement.

Composer différentes routines à proposer au sein de sa collectivité.

### \* Dans le cadre de l'opération : «Santé & Bien-Être»

Cette action de formation est accessible sans contrepartie financière pour les adhérents au contrat groupe du CDG.

*A noter : les repas des participants sont à la charge de leur collectivité ou de leur établissement.*

### INSCRIPTION

Adresser le bulletin d'inscription complété et signé au plus tard dans les deux jours précédant la formation. Les inscriptions seront enregistrées dans l'ordre d'arrivée. Le bulletin d'inscription vaut bon de commande.

### ACCESSIBILITE

Nous pouvons mettre en place des aménagements spécifiques pour faciliter l'accueil des agents en situation de handicap sur nos formations. N'hésitez pas à contacter le service formation pour nous faire part de vos besoins.

### CONTACTS

**CENTRE DE GESTION 22**  
Eleusis 2 – 1 rue Pierre et Marie Curie  
BP 417 – 22194 PLERIN CEDEX  
02 96 58 64 00 / [www.cdg22.fr](http://www.cdg22.fr)  
**Service Formation**  
02 96 58 59 73 / [formation@cdg22](mailto:formation@cdg22)