

Durée	Formateur	Intitulé	Objectif(s) opérationnel(s)	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques
Jour 1 - 7 h 00 réparties en 1. Administration-Évaluation : 1 h 00 - 2. Théorie : 2 h 30 - 3. Pratique : 3 h 30					
0 h 20 m	Formateur-riche Santestim	Présentation de la formation et recueil des attentes des apprenant-es		Présentation des intervenant-es, de la formation et de son contexte Présentation des apprenant-es, de leurs attentes, impressions et objectifs Recueil du test de positionnement	Tour de table
0 h 30 m	Formateur-riche Santestim	Les risques de douleurs vertébrales	Reconnaître les risques de douleurs vertébrales	Les différents catégories de risques : - biomécaniques - organisationnels - psycho-sociaux	Présentations interactives Fiches Mémo
0 h 30 m	Formateur-riche Santestim	Les risques de douleurs vertébrales dans mon exercice professionnel	Reconnaître les risques de douleurs vertébrales	Catégorisation des activités professionnelles Les risques biomécaniques : - posturaux - gestuels	Présentations interactives Fiches Mémo
1 h 30 m	Formateur-riche Santestim	Applications en situation professionnelle	Mettre en place des actions de prévention des douleurs vertébrales	Les risques posturaux Les risques gestuels	Démonstrations Mises en situation Cas reconstitués
0 h 30 m	Formateur-riche Santestim	Les risques individuels de douleurs vertébrales	Reconnaître les risques de douleurs vertébrales Mettre en place des actions de prévention des douleurs vertébrales	Le fonctionnement vertébral et ses limites : - le segment lombaire - le segment cervico-thoracique et les épaules Intérêt des actions sur les ressources individuelles	Présentations interactives Fiches Mémo
0 h 30 m	Formateur-riche Santestim	Le travail des ressources individuelles	Reconnaître les risques de douleurs vertébrales Concevoir un plan d'action de prévention des douleurs vertébrales Mettre en place des actions de prévention des douleurs vertébrales	Les actions sur ses propres ressources physiques ou psychologiques	Présentations interactives Fiches Mémo

2 h 30 m	Formateur·rice Santestim	Prendre soin de soi	Reconnaître les risques de douleurs vertébrales Concevoir un plan d'action de prévention des douleurs vertébrales Mettre en place des actions de prévention des douleurs vertébrales	Les exercices à réaliser pour limiter ses risques de douleur vertébrale Les échauffements pour préparer sa journée de travail	Démonstrations Mises en situation Fiches Mémo
0 h 20 m	Formateur·rice Santestim	Intégration des acquis	Adopter une démarche réflexive	Synthèse des éléments travaillés au cours de la formation Critères d'application en situation professionnelle	Analyse de pratique professionnelle Échanges apprenant·es - intervenant·es Réflexions collectives Retours d'expérience
0 h 20 m	Formateur·rice Santestim	Bilan de la formation et recueil des impressions des apprenant·es		Échanges intervenant·es-apprenant·es sur les points vécus positivement ou négativement Recueil du test de positionnement Remise des certificats	Table ronde

*Le déroulé pédagogique pourra être modifié sensiblement en fonction des attentes et des besoins formulés par les apprenant(e)s en cours de formation.
Notamment, les séquences théoriques pourront être diminuées au profit de séquences pratiques.*

Légende Séquence pratique Séquence théorique Séquence théorique en e-learning Séquence théorique en classe virtuelle Séquence administrative et évaluative