● | PRESERVER SON DOS AU QUOTIDIEN

Cette formation propose une approche complète pour comprendre, protéger et soulager son dos dans le cadre des activités professionnelles quotidiennes. En s'appuyant sur l'étude de l'anatomie vertébrale et des mécanismes de la douleur, elle permet aux participants d'analyser leurs postures (bureautique, conduite, manutention légère) et d'adopter un comportement ergomoteur protecteur. Alliant théorie, gymnastique douce et mises en situation, l'objectif est de transformer chaque professionnel en acteur de sa propre santé, capable de prévenir les troubles musculosquelettiques et d'appliquer les gestes justes pour préserver sa colonne vertébrale durablement.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

- Prévention des Troubles MusculoSquelettiques – Prévention du mal de dos.
- Prendre conscience des risques liés à la posture lors des différentes activités de travail et savoir analyser les risques.
- Comprendre le mécanisme global de l'anatomie du dos.
- Acquérir un comportement ergomoteur afin de mieux prévenir les troubles musculosquelettiques dans les différentes activités de travail (bureautique, monter et descendre d'un véhicule, port de charges inférieures à 10 kg…).
- Soulager son dos.
- Etre acteur de sa santé au quotidien

MÉTHODOLOGIE

- ✓ Mise en situation
- ✓ Démarches participatives alliant séquences théoriques et pratiques
- ✓ Autocritique des stagiaires et analyse des risques
- ✓ Anatomie de la colonne vertébrale, pathologies et facteurs de risque.
- ✓ Acquisition des bases de savoir utiles pour pallier les problématiques rencontrées par les professionnels lors des différentes activités de travail.
- ✓ Gymnastique douce.

PUBLIC CONCERNÉ

- Personnel administratif, éducateur…
- Agent ne mobilisant pas de patient : administratif, éducateur...

91 % *de satisfaction*

11 formés

100 % *de réussite*

MODALITÉS

Nombre de participants
10 à 12 maximum par groupe

Durée
1 jour

Coût
En groupe ou en individuel inter établissement :
Devis sur demande

Formateurs
Qualifiés en Ergomotricité

Dates
Sur demande :
cf. p.5
« Modalités d'inscription »

Pré-requis
Aucun

Cf. Accessibilité en p.6

LIEU (Cf. «MODALITÉS D'INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES » page 7

- Sur site au Centre Hospitalier Ravenel – MIRECOURT.
- Hors site dans les locaux de l'établissement demandeur.
- Formation en présentiel.

VALIDATION & MODALITÉS D'ÉVALUTION

Les formateurs évaluent les stagiaires à l'issue de la formation.

- Assiduité.
- Tour de table en début et fin de la session.
- Quiz des connaissances en début et fin de session
- Enquête de satisfaction.
- Attestation de stage.

| MODALITÉS D'INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

- **Choisir sa formation** :

Les programmes détaillés sont consultables dans ce catalogue, ainsi que sur notre site internet :

https://epsytera.fr/ch-ravenel/

- **Procédure d'inscription :**

Contact : elise.mangin@ch-ravenel.fr **Téléphone : 03.29.37.84.07**

Afin de traiter votre demande efficacement, merci de nous faire parvenir l'un des formulaires suivants :

- **Fiche de recueil & modalités pratiques** : pour une inscription collective ou intra-établissement
- **Fiche d'inscription individuelle** : pour une inscription individuelle ou inter-établissement

Ces documents sont obligatoires dans le cadre de la certification QUALIOPI.

⚠ **Important : Une réponse rapide aux questions administratives permettra de faciliter et accélérer le démarrage de la formation.**

- **Modalités d'inscription**

Groupe inter-établissement

L'inscription est possible **jusqu'à 30 jours avant le début de la session**, **dans la limite des places disponibles**.
Elle ne sera **définitivement validée qu'après confirmation du respect des prérequis** exigés pour la formation par le candidat.

Groupe complet intra-établissement

Dans le cadre d'une demande en intra, le **Centre Hospitalier Ravenel** vous proposera des **dates dans les meilleurs délais et sous 90 jours**.

Les délais d'accès moyens sont généralement **inférieurs à 6 mois** à compter de la date de signature du devis. Ce délai suppose que les dates de planification proposées soient rapidement validées par le demandeur de la formation, en fonction de ses **disponibilités** et de celles du ou des **formateurs pressentis**.

La transmission de la **fiche de recueil** permettra de **mieux cerner vos besoins en formation** ainsi que le **contexte de votre demande**, afin d'adapter au mieux l'intervention.

Validation de l'inscription

L'inscription sera définitive **uniquement après validation des prérequis** par le candidat.

Une **convention de formation** ainsi que les **Conditions Générales de Vente** vous seront adressées environ **trois semaines avant le début de la session**.

Déroulement de la formation et accessibilité

Dans notre établissement

Les formations peuvent se dérouler dans nos locaux situés au :

1115 avenue René Porterat – 88500 MIRECOURT

Nous disposons de :

- **6 salles de formation**, dont **5 accessibles aux personnes à mobilité réduite (PMR)** (voir plan ci-après).
- Un **parking** est disponible à proximité.
- Les **repas** peuvent être pris au **restaurant du personnel**.

Dans votre établissement

La formation peut également être organisée **au sein de votre structure**, **sous réserve de la mise à disposition d'une salle conforme aux exigences pédagogiques** et techniques de la formation concernée.

Nos formations sont **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Pour adapter au mieux les conditions d'accueil, notre **référente handicap**,

Mme Alexandra FERREIRA – 03.29.37.83.76 – se tient à votre disposition.

La mise en œuvre d'éventuelles adaptations se fait **en concertation avec la référente handicap** et le **référent pédagogique** de la formation concernée.

SATISFACTION PAR PROGRAMME ET PAR ANNEE :

Taux *« de satisfaction - Satisfait et très satisfait »*
« Nombre de structures » et/ou « Nombre de formés » ***Du 01/01 au 31/12/2025***

Taux *de réussite* ***Du 01/01 au 31/12/2025***