

### Objectifs généraux

- Permettre aux participants de préserver leur capital santé, réduire leurs risques personnels et améliorer leur qualité de vie au travail
- Permettre à l'employeur de réduire le risque physique et la pénibilité par une amélioration des situations à risque et des pratiques professionnelles

### Objectifs spécifiques

- Comprendre l'intérêt de la prévention en santé au travail
  - Découvrir son mode d'emploi corporel
  - Enrichir ses façons de faire au travail
  - Connaître des mouvements préventifs
- Repérer et améliorer les situations à risque
  - Appliquer en situation de travail

### Public

Tous salariés soumis à des facteurs de risque de troubles musculosquelettiques ou psychosociaux  
Groupe de 6 à 12 volontaires

### Spécificité des kinési-préventeurs

- Prise en compte des facteurs de risque individuel (déficiences, handicap, pathologies..)
- Lecture dynamique du mouvement et analyse fine posturale et gestuelle
- Education proprioceptive (ressenti corporel) et posturo gestuelle
- Dépistage précoce des troubles locomoteurs et prescription d'exercices spécifiques
- Ergonomie participative de proximité applicable dans le travail ou la vie quotidienne de l'individu

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements, nous vous proposerons un devis au plus près de vos besoins.

#### Kiné Haute-Garonne Prévention

20 boulevard Victor Hugo  
31770 – COLOMIERS

[contact@khgp.fr](mailto:contact@khgp.fr)

[www.kinehautegaronne-prevention.fr](http://www.kinehautegaronne-prevention.fr)

Tel : 0768666754



Organisme de Formation enregistré à la DIRECCTE  
sous le n° 76310839931  
SIRET : 82162266900017

### Prevention du stress et Risques Psychosociaux



### Prévention Santé au Bureau



### Kiné Haute-Garonne Prévention

**KHGP**

### Prévention des TMS



### Manutention des personnes



Kiné Haute-Garonne Prévention est une association regroupant des kinésithérapeutes spécialisés en prévention des troubles musculosquelettiques, la gestion du stress et des risques psychosociaux. Elle est agréée et fédérée par le Réseau national Kiné France Prévention.



Les kinési-préventeurs sont formés spécifiquement à l'intervention en santé au travail et sont certifiés par Kiné France Prévention. Ils peuvent agir en collaboration avec des ressources internes ou externes à votre établissement.



Kiné Haute Garonne Prévention vous propose des conférences, ateliers de sensibilisation, ateliers pratiques, études, conseils, accompagnement et/ou des formations complètes sur les thèmes:

- Prévention des troubles musculosquelettiques
- Prévention Santé au Bureau
- Manutention des personnes
- Gestion du stress et des risques psychosociaux

## Les différentes phases de la formation complète

### 1. Audit

Pour s'adapter au mieux à vos besoins, nous réalisons un audit de votre demande.

### 2. Présentation en CSE

Cette étape permet d'impliquer tous les acteurs de la prévention au sein de votre entreprise.

### 3. Information aux salariés

Pour sensibiliser vos salariés et les inciter à participer à la suite du programme, nous vous proposons une réunion d'information.

A l'issue de cette réunion, chaque salarié est libre de s'inscrire au programme ce qui renforce son engagement dans la démarche préventive.

### 4. Visite préparatoire

La visite préparatoire nous permet d'identifier les contraintes observables, consulter les fiches de poste, prendre des photos et des vidéos qui nous serviront pendant la formation (avec accord)

### 5. Bilans individuels

Un bilan comprend un entretien et un examen clinique spécifique. Il est soumis au secret médical et nous permet de donner des conseils personnalisés et adapter le contenu de la formation

Sur des formations longues, nous pouvons réaliser un bilan final afin d'évaluer les améliorations apportées.

### 6. Formation

Chaque thème fait l'objet d'un programme spécifique.

Partie théorique:

Description du fonctionnement du corps, de la physiologie et la biomécanique.

Description des conséquences des contraintes et astreintes biopsychosociales sur la santé.

Partie pratique:

Apprentissage de l'écoute corporelle.

Acquisition d'outils de régulation physique.

Mise en situation pratique au poste de travail.

Recherche collective de propositions d'amélioration des situations à risque.

### 7. Restitution en CSE

La restitution permet de faire une synthèse de la démarche et présenter la fiche d'amélioration des situations à risque élaborée par les salariés.

### 8. Actions de suivi et réactivation

Evaluations à 3 mois et 12 mois.

Réactivation annuelle ou à 3 ans.

