

## Prévention des T.M.S. de l'épaule : C.E.X.E.M.E.®

### Contenu : **Matin : 3,5 heures**

- Tour de table « Avez-vous souffert ? » « Qui êtes-vous ? »
- Présentation du fonctionnement de l'épaule :
  - a) Complexe articulaire
  - b) Grande mobilité donc instable
  - c) Musculature périphérique : un éventail musculaire qui doit rester harmonieux, garant de la stabilité
  - d) Musculature à rééquilibrer si l'on veut éviter les tendinites. Pourquoi ?
  - e) Les tendinites deviennent souvent répétitives
  - f) Le cercle vicieux de la tendinite
- TEST RIVORN et fiche d'évaluation pour mettre en évidence les différences individuelles et les facteurs de risque au niveau du fonctionnement de l'épaule.
- Interprétation des résultats individuels du TEST RIVORN
- Présentation des planches : « 5 exercices d'étirement et de mobilisation de l'épaule »

### **Après-midi : 3,5 heures**

- Approche pratico-pratique des 5 exercices de la méthode CEXEME
- Apprentissage individuel à la réalisation des 5 exercices du programme CEXEME
- Vidéo éventuelle de contrôle des exercices
- Bilan de fin de formation

**Compétences visées** : être capable de se situer en tant qu'acteur de prévention des risques liés à l'activité physique dans son entreprise ou son établissement  
Être capable de participer à un programme de cinq exercices d'étirement et de mobilisation de l'épaule en s'appuyant sur le fonctionnement de l'épaule.  
Être capable de participer à la maîtrise du risque dans son entreprise ou son établissement

**Objectifs pédagogiques** : Prévenir et Réduire les TMS en lien avec l'activité professionnelle.  
Découverte des 5 exercices de préparation musculaire au travail : CEXEME  
Apprentissage du programme de levée des tensions musculaires des membres supérieurs  
Permettre aux opérateurs d'optimiser leurs pratiques professionnelles à partir de la mise en œuvre du programme CEXEME  
Permettre aux opérateurs d'adapter leur gestuelle, leur posture et leur comportement aux postes de travail

**Public visé et prérequis** : personnes exposées à des risques professionnels, en particulier de troubles musculo-squelettiques liés à l'activité physique.

Il n'y a pas de prérequis, si ce n'est le fait de travailler chez un employeur puisque le formateur va adapter la formation au public concerné.

### Méthodes et moyens pédagogiques :

Méthode François MOURET.

Démarche de prévention des TMS selon le programme CEXEME®.

Formation théorique et pratique valorisant l'analyse des pratiques.

Proposition d'un comportement favorisant les économies gestuelles et posturales au travail.

Utilisation des supports suivants : paperboard, ordinateur, vidéoprojecteur.

Support pédagogique au format papier.

**Conditions de réussite de la formation :** la formation-action des opérateurs est intégrée dans le projet de prévention (document unique) des risques professionnels de l'entreprise ou de l'établissement (plan de prévention).

Préalablement à l'organisation des séances de formation-action du personnel et aux regards des enjeux et des objectifs visés à travers la formation-action d'acteurs, il est fondamental que l'entreprise ou l'établissement soit engagé dans une démarche globale de prévention des risques professionnels.

A ces seules conditions, le personnel formé pourra, grâce aux compétences acquises en formation, participer à l'atteinte des objectifs du projet de prévention et à la démarche d'amélioration continue de l'entreprise ou de l'établissement.

**Modalités d'évaluation :** les compétences sont évaluées en continu durant la formation par le formateur en validant la qualité de réalisation de chaque exercice par les stagiaires et une évaluation orale des stagiaires au cours des exercices.

Le questionnaire de satisfaction en fin de formation et le certificat de réalisation de la formation.

**Intervenant :** Patrice VAILLANT : Formateur à temps complet en santé au travail, Masseur-Kinésithérapeute et Ergonome

**Modalités :** l'inscription des stagiaires se fait avec la convention de formation.

Délai d'accès de 2 mois en fonction de la disponibilité du client et du formateur.

1 journée de formation, soit 7 heures pour un groupe de 10 personnes.

Proposition d'horaires : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h.

**Lieu :** en intra-entreprise, l'employeur est tenu de mettre à disposition une salle adaptée suffisamment grande et accessible avec des tables, des chaises, y compris pour les travailleurs handicapés.

**Accessibilité aux personnes handicapées :** le formateur vérifie cette possibilité avec l'employeur et oriente le participant concerné vers le réseau national AGEFIPH, si besoin. Sur demande du client et en phase de recueil de besoin, le support pédagogique pourra également être adapté.