

Une nouvelle méthode de  
prévention des TMS  
utilisable par tous

CATALOGUE  
FORMATIONS





# Avant propos

- L'homme connaît mieux son téléphone portable que son corps

Des années de pratique, d'observation et d'écoute, ainsi que l'augmentation significative des troubles musculo-squelettiques, nous permettent d'affirmer que les TMS ne sont pas toujours liés aux équipements ou aux postes de travail. Les TMS sont souvent liés à une éducation insuffisante sur le corps humain et à un manque de connaissances sur son fonctionnement. Kiné form & santé® étudie l'homme avant la machine et peut donc vous établir un plan d'actions personnalisé aux effets durables.

- La méthode Kiné form & santé® a été mise au point par un expert

Christophe Geoffroy kinésithérapeute de l'équipe de France du football, expert dans le domaine de la prévention des blessures et des TMS est à l'origine de cette méthode éducative. Elle s'articule en cinq phases : - comprendre – se situer (s'évaluer) – apprendre – agir et suivre pendant une période définie.

- Des professionnels de santé pour responsabiliser davantage le salarié

Médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, coaches sportifs, nutritionnistes, les formateurs du réseau Kiné form & santé® guident tous ceux qui souhaitent utiliser leur corps convenablement, s'adapter facilement et sans le moindre danger aux différentes circonstances de la vie quotidienne (sphères professionnelle et privée).

Parmi les préoccupations des chefs d'entreprise, veiller à la qualité de vie au travail et garantir la sécurité des salariés prend une place croissante. Toutefois attention à ne pas tout axer sur un aménagement purement matériel qui irait à l'encontre de la responsabilisation des hommes face à leurs habitudes et attitudes au travail. Explications...



*La méthode Kiné form & santé®*

page 4-5

*Le pack "TMS" secteur primaire et secondaire*

page 6-7

*Le pack "TMS" secteur tertiaire*

page 8-9

*Les rendez-vous complémentaires*

page 10-11

*Aller plus loin*

page 12-13

*Des résultats positifs*

## Notre méthode permet :

- d'améliorer la connaissance du corps et sa gestion.
- de responsabiliser davantage l'homme face aux problèmes corporels (TMS) qu'il rencontre.
- d'augmenter l'efficacité de vos salariés et donc la compétitivité de votre entreprise.
- de diminuer les AT et l'absentéisme.
- d'améliorer les relations au travail en s'intéressant davantage aux salariés.

# La méthode Kiné form & santé®

1

COMPRENDRE

## Les cinq phases

**Comprendre est le point clé de notre méthode.**

Nous vous expliquons comment fonctionnent les différentes régions de votre corps et par conséquent les placements à privilégier et à éviter.

*“ On ne peut correctement et durablement mettre en pratique que ce que l'on comprend ” !*



2

SE SITUER  
EVALUER

Au fil des interventions, Kiné form & santé® évalue les risques TMS de vos salariés. En étant à vos côtés, en allant sur le terrain nous traitons ensemble la cause des TMS !

### Un audit à trois niveaux

1. Réponses à des questions ciblées sur le fonctionnement du corps et son utilisation.
2. Evaluations des possibilités physiques de chacun (souplesse, force musculaire, équilibre, capacité à se détendre)
3. Observation de chaque salarié à son poste de travail (bilans et perspectives).



Se prendre en main  
plutôt que “subir”

Il faut maintenant apprendre à ressentir chaque mouvement de base isolé, à reconnaître ses erreurs et retenir comment les éviter et les corriger.



3  
APPRENDRE

4  
AGIR



C'est à vous d'agir maintenant, car personne ne pourra le faire à votre place. Il ne vous reste plus qu'à intégrer ces connaissances aux situations de votre vie de tous les jours, mais attention tout ne sera pas facile...

Sachant que le changement d'habitudes est difficile dans de nombreux domaines, Kiné form & santé® vous accompagne sur une période de 10 à 12 mois. En étant à vos côtés et en allant sur le terrain, nous traitons ensemble la cause des TMS !



5  
SUIVRE

**Le salarié est confronté aux mêmes exigences qu'un athlète de haut niveau : échéances - efficacité - régularité - longévité, mais il ne dispose pas du même encadrement pour l'aider dans son quotidien.**

# le pack "TMS": Utilisation du corps au quotidien

*Mieux utiliser son  
dos au quotidien*



**RDV n°1**

Evaluations et acquisition des mouvements de base. Qualités des structures périphériques encadrant la région lombaire, et exercices prioritaires.

**4h**  
par salarié  
et par groupe

*Le salarié et son  
poste de travail*



**RDV n°2**

Observation et validation de la bonne utilisation du corps dans la tâche professionnelle. Etude du poste de travail et du matériel.

**1h**  
par salarié  
soit 8h/groupe

*Mieux utiliser  
le haut du corps*



**RDV n°3**

Evaluations et acquisition des mouvements de base pour les cervicales, les épaules et les membres supérieurs.

**4h**  
par salarié  
et par groupe

## Durée conseillée : 10 mois

**15 heures de formation par salarié  
(en salle et au poste de travail) <sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Possibilité d'interrompre les interventions, à tout moment, si cela ne correspond pas à vos attentes



# Secteur Primaire et secondaire

Orange : formations en salle

Bleu : formations au poste de travail

Bleu et orange : formations en salle et au poste de travail

## S'échauffer avant la prise de poste



RDV n°4

Apprendre à préparer son corps avant un effort. Connaître les exercices d'échauffement prioritaires. 6 minutes, pas plus !

2h  
par salarié  
et par groupe

## Consolidation des acquis



RDV n°5

Exercices complémentaires et prioritaires pour renforcer son corps. Exemple de séances.

4h  
par salarié  
et par groupe

## Séance de rappels



1 an plus tard

Retour d'expérience. Validation des acquis. Mise en situation. Nouveaux conseils, nouvelles données.

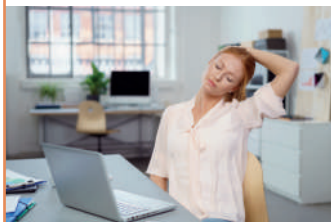
4h  
par salarié  
et par groupe

**Pack : 5 interventions en présentiel <sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Adaptable selon vos possibilités

# Le pack "TMS": Améliorer le travail devant les écrans

## Positionnements et bonnes habitudes



RDV n°1

## Le salarié et son poste de travail



RDV n°2

## Le dos, l'épaule et le membre supérieur



RDV n°3

Comprendre les bons positionnements.  
Mes bonnes habitudes santé :  
- devant mon ordinateur  
- faire des pauses actives  
"la gym café".

4h  
par salarié  
et par groupe

Retour sur  
l'intervention 1,  
validation des acquis  
(organisation et exercices).  
Positionnements adaptés  
selon les problématiques.

1h  
par salarié  
soit 8h/groupe

Ces régions sont  
souvent douloureuses...  
Des solutions collectives  
et individuelles  
vous sont proposées.

4h  
par salarié  
et par groupe

## Durée conseillée : 10 mois

**15 heures de formation par salarié  
(en salle et au poste de travail) <sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Possibilité d'interrompre les interventions, à tout moment, si cela ne correspond pas à vos attentes.



Orange : formations en salle

Bleu : formations au poste de travail

Bleu et orange : formations en salle et au poste de travail

## S'échauffer avant la prise de poste



RDV n°4

Apprendre à préparer son corps avant un effort. Exercices d'échauffement à utiliser avant la prise de poste et dans la journée.

2h  
par salarié  
et par groupe

## Consolidation des acquis



RDV n°5

Exercices complémentaires et prioritaires pour renforcer son corps. Exemple de séances.

4h  
par salarié  
et par groupe

## Séance de rappels



1 an plus tard

Retour d'expérience. Avez-vous réussi à modifier des choses ? Mise en situation. Nouveaux conseils, nouvelles données.

4h  
par salarié  
et par groupe

**Pack : 5 interventions en présentiel <sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Adaptable selon vos possibilités

# Thématiques complémentaires et situations particulières

Récupération - détente  
automassage - étirements



2h  
par salarié  
et par groupe

Découvrir des exercices simples et faciles à utiliser pour mieux récupérer après une journée de travail ou un effort spécifique.

Equilibre - chutes  
de plain pied



2h  
par salarié  
et par groupe

Faute d'inattention ? équilibre insuffisant ? le corps possède un pouvoir de réaction face à un déséquilibre à une seule condition : qu'il y soit entraîné !

## SPECIAL COMMERCIAUX - CHAUFFEUR DE VÉHICULE

Connaissances de base, positionnements, réglage au poste de pilotage et bonnes habitudes.



8h  
par salarié  
et par groupe

En orange : formations en salle

Bleu et orange : formations en salle et avec le véhicule

La science reconnaît l'origine multifactorielle des TMS liés au travail, voilà pourquoi nous vous proposons ces thématiques complémentaires.

## L'alimentation

4h  
par salarié  
et par groupe

Un autre pilier de notre santé. Connaître la valeur nutritionnelle des aliments et savoir composer ses repas et collations en fonction des activités.



2h

par salarié  
et par groupe

## Bénéfices des activités physiques



Découvrez les bénéfices de l'activité physique en complément des activités professionnelles. Evaluations et proposition de programmes.

## Le sommeil

2h  
par salarié  
et par groupe

Bien dormir pour bien récupérer et mieux vivre. Des conseils faciles à mettre en œuvre qui amélioreront la qualité de votre sommeil et de vos rythmes biologiques.



3h

par salarié  
et par groupe

## La gestion du stress



Le stress fait partie de notre quotidien. Il est alors nécessaire de comprendre comment il fonctionne et intéressant d'évaluer son niveau. Apprendre à le gérer. Exercices pratiques.

# Mais aussi...

## Séances d'accompagnement

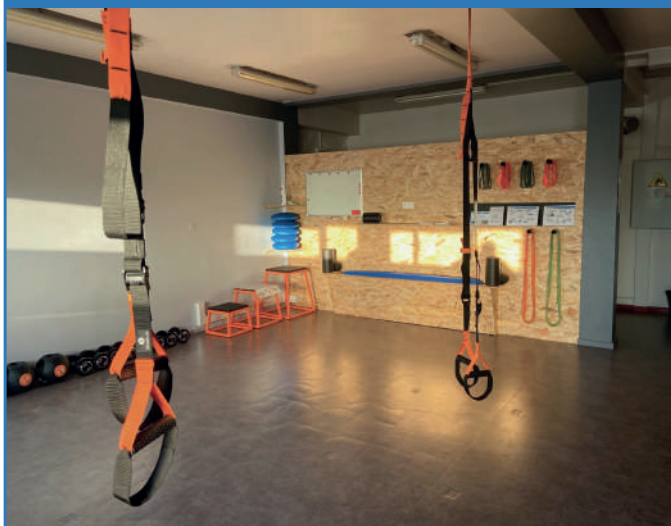
Donner davantage d'autonomie aux personnes formées, afin qu'elles mettent en place régulièrement des séances d'entretien pour eux et chez eux...

**A raison d'une séance par semaine pendant 2 ou 3 mois (à définir).**



*Dans vos locaux ou dans notre structure*

## Aide à l'aménagement d'espace sport-santé



Dans le but de fidéliser vos salariés à une pratique régulière d'exercices physiques, nous vous conseillons dans l'aménagement d'un espace "sport-santé" et dans le choix du matériel. Nous vous fournissons également un choix de séances adapté.

# JOURNÉE MONDIALE POUR LA SÉCURITÉ ET LA SANTÉ AU TRAVAIL

KFS® vous propose des animations dans le cadre des journées santé - sécurité

Avec notre collectif d'intervenants spécialisés dans les champs de la santé, du bien-être au travail et du sport-santé nous vous proposons des animations, ateliers et conférences sur mesure à l'occasion de ces temps forts.

Quelques exemples d'ateliers :

- Libérer les tensions du quotidien, découvrez l'auto-massage.
- Les clés d'une alimentation équilibrée au travail.
- Qualité du sommeil.
- Travail posté : préserver sa santé.
- Remise en forme.
- Respiration et relaxation.
- Je découvre mon dos.

**N'hésitez pas à nous consulter pour construire des journées réussies.**





# Formations de formateurs

## Les relais KFS®

### OBJECTIFS

Améliorer la maîtrise du risque lié à l'activité physique au sein de l'entreprise en formant des "relais KFS®" terrain efficaces auprès des salariés, renforcer un réel esprit d'équipe au sein de votre entreprise.



21h00  
Soit 3 jours

## PROGRAMME

### Se situer en tant que relais KFS® au sein de l'entreprise

Les objectifs, votre rôle ?

### Les connaissances de base en anatomie et biomécanique

Comprendre le fonctionnement du corps et de ses composants.

### Participer à la maîtrise du risque au sein de l'entreprise

Observer et décrire les travaux de l'entreprise : **définir et reconnaître les risques. Différencier les trois facteurs sources de TMS** : humain, matériel, organisationnel  
Apprendre à **transmettre** les "bonnes manières de faire".

### Aller plus loin

**S'échauffer** avant la prise de poste : une **nécessité**.

La bonne gestion des **pauses** pour se ressourcer.

Problématique du **travail posté** et solutions.

### Evaluation

En vue de l'obtention de la **qualification relais KFS®**  
des épreuves certificatives sont proposées.

l'année suivante :  
1 journée de recyclage



**Une méthode  
qui profite à tous.  
Tous gagnants !**

**La méthode KFS® :  
pourquoi ça marche ?**

**Pour  
l'entreprise**

Efficacité

Augmentation  
productivité

Changement  
de mentalité

Responsabilisation  
de tous

Diminution des  
plaintes et de  
l'absentéisme dus  
aux TMS



**C'est pour vous :  
on s'intéresse  
à vous !**

**Pour  
les salariés**

Conseils applicables  
dès la première  
intervention

Pour le poste  
de travail

Connaissances  
utilisables partout,  
au quotidien.

Satisfaction de  
pouvoir changer  
les choses

Pour la vie courante,  
les loisirs, le sport

# La méthode KFS® : des résultats prouvés

## Analyse de questionnaires après la première intervention (sur la base de 700 personnes)

Des changements faciles à mettre en oeuvre après chaque intervention.

Personnes ayant mis en application les conseils enseignés (vie de tous les jours et au poste de travail)

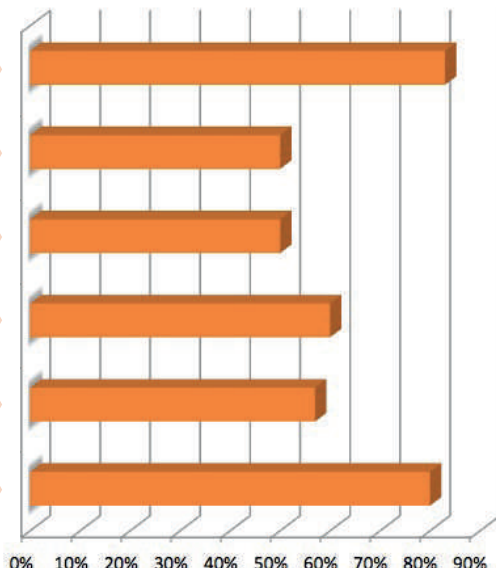
Les conseils dispensés par KFS® à mettre en oeuvre

Plus d'efficacité dans la vie de tous les jours

Motivation à se prendre en charge

Mise en place d'exercice (gainage, étirements...)  
au moins une fois / semaine

Se sentir davantage responsable de ses douleurs



Concours  
Sécurité  
SERCE - OPPBTP

56<sup>ème</sup> édition - 2020



## La méthode KFS® et ses engagements récompensés...

**Notre méthode Kiné form & santé®  
primée nationalement par le  
SERCE et l'OPPBTP.**

Via l'entreprise TEIM (Normandie), nous  
avons reçu le 1er prix national SERCE et  
OPPBTP dans la catégorie innovation  
« santé au travail ».

**SERCE**  
Les entreprises de la transition  
énergétique et numérique

**OPPBTP**

**Palmarès**  
Concours Sécurité 2020

Remise des prix  
Lundi 28 juin 2021

ENTP - 9 rue de Berni 75008 PARIS  
Ambassadeur Auguste Broil

# Pour vous faciliter la formation

Nous sommes reconnus par les organismes paritaires et notre numéro d'agrément DATADOCK ainsi que la certification QUALIOPi "vous permettent" de bénéficier d'une aide financière par les organismes auxquels vous cotisez. Pour cela, il vous suffit de constituer un dossier de prise en charge auprès de votre OPCO.



## Une équipe à votre écoute



**Christophe Geoffroy**

Directeur et créateur de la méthode KFS®



06 12 72 26 94



c-geoffroy@kineformetsante.fr



**Nathalie Geoffroy**

Responsable administratif



06 24 94 35 78



nathalie-geoffroy@kineformetsante.fr

## Un réseau performant et dynamique

Notre réseau est constitué de professionnels de santé et se développe sur l'ensemble du territoire.



Notre offre de formation s'étoffe également au gré de vos besoins et de vos demandes. Si vous ne trouvez pas la formation dont vous avez besoin, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous vous aidons à vous adapter aux besoins de la vie...l'expérience de nos intervenants nous permet de répondre aux demandes issues des secteurs primaires, secondaires et tertiaires.

# Kiné form & santé®

est présent dans tous les secteurs d'activités

## Quelques références d'entreprises

### Secteur Primaire



### Secteur Secondaire



### Secteur Tertiaire



### Organisme prescripteur - prévention du monde agricole



Marne - Aube - Meuse





## Engagement qualité

L'EXPERTISE - L'EFFICACITÉ - L'ÉCOUTE - LE SUIVI  
Nos experts au service des entreprises.



**SPORMEL sarl / Kiné Form & Santé®**

Editions - Formation C. Geoffroy

2 rue du Bac - 51480 CUMIERES / Tel : 06 24 94 35 78

**[www.kineformetsante.fr](http://www.kineformetsante.fr)**



Numéro DATA DOCK : 0014200

Numéro de déclaration d'activité : 21 51 01435 51

Attribué le 23/03/2010 auprès du préfet de la région Champagne-Ardenne