

PRÉVENIR LES T.M.S (TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES) EN ENTREPRISE



**Alexandre
FILIPPI**

Coach sportif

Éducateur médico sportif

**Formateur dans le domaine des activités physiques
et de la santé**

Diplômé des Universités S.T.A.P.S de Rouen, Montpellier
et Évry

Spécialiste en Activités Physiques Adaptées et
Réathlétisation

Formation en cours : Reprogrammation Neuro Posturale

LES T.M.S

TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES

Les troubles musculo squelettiques (T.M.S) concernent les affections liées de l'appareil locomoteur, avec l'apparition de douleurs ou de manque de mobilité sur un ou plusieurs membres. Ce type de symptôme peut être provoqué ou entretenu par l'activité professionnelle.

Les T.M.S. ont des répercussions économiques et sociales importantes du fait de l'absentéisme au travail, des coûts d'indemnisation et autres coûts indirects pour l'entreprise (baisse de la productivité, absentéisme, difficultés de recrutement et de reclassement des victimes, dégradation de l'image de l'entreprise...).

En faisant appel à un professionnel de la santé, les douleurs potentielles et les risques liés aux troubles musculo squelettiques sont détectés au plus tôt, évitant ainsi leur aggravation ou leur chronicité. Cela permet également de détecter les facteurs déclenchants et d'améliorer les conditions de travail et de vie dans l'entreprise.

QUELQUES CHIFFRES



LES FACTEURS FAVORISANT LA SURVENUE DES T.M.S PEUVENT ÊTRE...

...de nature physique avec des contraintes biomécaniques (mouvements de force, postures extrêmes, mouvements avec tension et/ou contraintes articulaires, mouvements répétitifs) ou encore l'utilisation d'outils vibrants, les contraintes climatiques...

...de nature psychosociale ou organisationnelle, dû à une forte demande psychologique, un faible soutien social, l'absence ou l'insuffisance de marges de manœuvre individuelles ou collectives, un stress lié à une contrainte de temps, une insuffisance de temps de récupération...

UNE SOLUTION SUR-MESURE

T.M.S : LA RÉDUCTION DES RISQUES

Qu'il s'agisse d'arrêts maladie liés à des accidents de travail ou à des T.M.S., **mettre en place des mesures prophylactiques à l'échelle de toute une entreprise permet d'obtenir d'excellents résultats :**

- les arrêts maladie sont beaucoup moins nombreux et leur impact financier s'amointrit.
- les employés pâtissent de moins de troubles de la santé.
- la productivité de l'entreprise est maintenue.

SOLUTION BIO-MÉCANIQUE, LA SANTÉ PAR LE MOUVEMENT

Renforcement des muscles antagonistes, travail de mobilité articulaire et assouplissements sont la base d'une méthodologie efficace, adaptée tout public et répondant à tout type de pathologie/contrainte.

SOLUTION ORGANISATIONNELLE, LE CONFORT SANS CONTRAINTES

Analyse des risques & contraintes, proposition d'outils personnalisés et révision des tâches impliquant des mouvements différents, tout en réapprenant les gestes et postures sécuritaires.



BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉS PHYSIQUES AU TRAVAIL

COHÉSION, SÉMINAIRES OU TEAM BUILDING...

L'activité physique adaptée à tous les publics permet **d'animer et de fédérer ses équipes**. Le bien-être est un état combinant une bonne santé physique et mentale. **Cet état est indispensable pour mener à bien ses projets !**

TEAM BUILDING

Séminaires sportifs, journées cohésion ou challenge par équipes, afin de favoriser l'esprit de groupe et permettre la mise en avant des différentes personnalités.

COURS COLLECTIFS

Les séances de coaching sportif en entreprise, ce sont des activités sportives en groupe, favorisant l'esprit d'équipe. Un certain goût de l'effort va naître, les exercices sont adaptés à chacun (pathologies, possibilités, niveaux) et les résultats sont là : renforcements musculaire et cardio-vasculaire, confiance en soi, solidarité...

LE SAVIEZ-VOUS

Pour favoriser le développement du sport en entreprise, celles-ci pourront bénéficier d'une exonération de cotisation.



Les avantages procurés aux salariés résultant de la mise à leur disposition par l'employeur d'équipements sportifs à usage collectif et du financement de prestations sportives pour tous les salariés seront exclus de l'assiette des cotisations et contributions de sécurité sociale, de la CSG et de la CRDS, dans des conditions et limites fixées par décret (CSS art. L.136-1-1, III, 4°, f).



 www.coachsportifalexandrefilippi.fr

 alexandre.filippi@orange.fr

 [06 29 26 49 10](tel:0629264910)

  [alexandre filippi coaching sportif](#)

