

# Contrat d'objectifs territorial (COT) « Aide à domicile des personnes dépendantes »

## « Préparation physique et relaxation »

**Objectifs :** Prévenir les troubles musculo-squelettiques des salarié(e)s par le biais de la promotion de l'activité physique.

**Description :** L'action prévoit la mise en place de quatre groupes expérimentaux, un par département, constitués de 10 à 12 salariés volontaires, issus de structures employeurs différentes, qui seront formés à la préparation physique et à la relaxation, à raison de 6 séquences de 3 heures soit 18 heures de formation au total. La formation vise à :

- Placer le salarié dans une position d'acteur de sa propre prévention santé
- Favoriser un climat de bien-être au travail
- Sensibiliser le personnel « aides à domicile » à l'intérêt de la préparation physique au poste de travail ou de la pratique de la relaxation
- Rendre autonome les professionnels dans la réalisation d'exercices d'échauffements/étirement et d'autorelaxation quotidiens
- Mettre en place des indicateurs chiffrés permettant de mesurer les impacts des actions mises en œuvre.

**Calendrier et étapes :** L'action se déroule en 2016.

**Coût de l'action :** 23 000 €.

**Financement de l'action :** Région, FIES, DRJSCS.

**Porteur de l'action :** Mutualité Française Vienne.

**Contact :** Corinne PELLETIER – Mutualité Française Vienne – Tel : 05 49 50 02 94

**Année 2016 - Fiche Action** (mise à jour le 04/16)

