Nouveau

2.6 Echauffement / réveil musculaire au travail

Public
Tout public soucieux de limiter les risques professionnels liés à l'activité physique

Prérequis
Aucun

Durée
1,5 jours, soit 10 heures 30 (en 3 demi-journées)

Nombre de stagiaires
Minimum : 4 / Maximum : 12

Coût pédagogique
Nous consulter

Indicateurs de résultats
Nouvelle formation, pas de statistiques

Objectifs pédagogiques
- Intégrer une prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS)
- Pratiquer les échauffements en prise de poste
- Transmettre l'intérêt de la pause active
- Connaître des exercices d'étirement, de soulagement articulaire et musculaire

Méthodes pédagogiques
- Apports théoriques
- Exercices de mise en pratique
- Echanges entre les stagiaires et l'intervenant

Modalités d'évaluation
- Test d'auto-positionnement avant et après la formation
- Validation des objectifs pédagogiques par une évaluation de fin de formation
- Bilan oral et questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation
- Certificats de réalisation et attestation de formation individuels délivrés après la formation

Nouveau

2.6 Echauffement / réveil musculaire au travail

Programme de la formation

- Identifier les situations de travail professionnelles dans chaque structure
  - Les problématiques / sollicitations les plus fréquemment rencontrées par les personnes au poste de travail
  - Les types d'efforts physiques fournis par les salariés
  - Les difficultés majeures rencontrées

- Connaître le corps : un peu d'anatomie et de physiologie
  - Qu'est-ce qu'un facias ?
  - Les articulations, les muscles, les tendons : la mise en action et la notion de proprioception
  - Le rachi et ses différentes sections
  - Le système cardio-vasculaire
  - Les pathologies ou lésions les plus fréquentes au travail
  - L'impact du travail sans échauffement

- Les moyens mis à la disposition de chacun pour parer aux problèmes rencontrés
  - Technique de respiration et cohérence cardiaque
  - L'échauffement et la préparation à l'activité professionnelle
  - La récupération et la pause active
  - L'importance des étirements

- Préparer une session d'échauffement
  - Des exercices adaptés aux postes de travail
  - Des exercices de prévention au poste de travail
  - Mise en pratique