Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

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

4 personnes minimum et 12 personnes maximum

Coût pédagogique

Nous consulter

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
Un support écrit est remis aux stagiaires

Modalités d'évaluation

Test d'auto-positionnement adressé 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
Attestation de formation et certificat de réalisation individuels délivrés après la formation

Cohérences
des Projets et des Hommes

V.2021.08

Echauffement / réveil musculaire au travail

Contenu

- ✓ Identifier les situations de travail professionnelles dans chaque structure
- ✓ Connaître le corps : un peu d'anatomie et de physiologie
- ✓ Les moyens mis à la disposition de chacun pour parer aux problèmes rencontrés
- ✓ Préparer une session d'échauffement

Indicateurs de résultats

Nouvelle formation, pas de statistiques