



PROGRAMME DE FORMATION

En présentiel

PRÉVENTION DES RISQUES - ÉTIREMENT, ÉCHAUFFEMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE

OBJECTIFS DE FORMATION

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Étudier et comprendre le fonctionnement des composantes de notre corps
- Comprendre les bienfaits des étirements, échauffements au quotidien
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail

PARTICIPANTS

- Tout travailleur exposé à des conditions de travail à répétitions, à risques ou à vibration

PRÉREQUIS

- Aucun

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ACTIVES

- Positionnement : Questionnaire préalable envoyé au participant et responsable N+1
- Formation action : le participant est acteur de sa formation et le formateur propose beaucoup d'exercices basés sur le contexte professionnel
- 1/3 de théorie et 2/3 de mises en pratique
- Apports théoriques et méthodologiques illustrés par de nombreux exercices pratiques
Démonstrations - Exposés – Partage de retour d'expérience
- Mise en situation des participants
- Le formateur utilise son expérience en biomécanique du rachis pour entraîner les participants à l'étirement et leur donner des conseils adaptés à leur activité
- Support individuel de formation

ÉVALUATION

- Évaluation formative réalisée par l'intervenant tout au long de la formation afin de mesurer les acquisitions et les progressions
- Évaluation des acquis

LES PLUS

- PAI : un plan d'actions individuel sera formalisé en fin de formation.
 - Programmes ajustables à vos attentes
 - Accompagnement personnalisé
 - Option démarche qualité :
- SQF – Suivi Qualité Formation : Synthèse détaillée et bilan du formateur.
- Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap, contact référent handicap au 02 43 61 08 47
 - Une expertise² de nos formateurs : technique et pédagogie active

PROGRAMME DE FORMATION

1. Définir les notions de troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risques et pathologies du travail
- État des lieux des pathologies

2. Pratiquer les gestes de prévention

- Explications détaillées des étirements et échauffements correspondant à chaque muscle en lien avec les pathologies
- Pratique collective d'une routine quotidienne du réveil musculaire
- Pratique collective d'une routine quotidienne d'étirements
- Pratique collective d'une routine d'exercices de relaxation
- Pratique collective d'une routine d'exercices classiques de renforcement musculaire

3. Citer les effets principaux des vibrations sur la santé

- Les mesures de prévention
- Les mesures de protection

4. Construire sa démarche de changement

- Le plan d'action individuels
- L'organisation du changement de pratiques au quotidien