

# FORMATION ECHAUFFEMENTS / REVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE

Objectifs de la formation :

- Étudier et et comprendre le fonctionnement des composantes de notre corps
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son propre secteur d'activité
- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différents gestes qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

Durée :

- 1 journée soit 7 heures de formation

Public :

- Tout public

Pré-requis :

- Aucun

Programme :

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risques et pathologies du travail
- Démonstrations et explications détaillées des échauffements correspondant à chaque muscle en lien avec les pathologies de votre secteur d'activité
- Pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire
- Évocation des facteurs ajoutés à l'hygiène de vie

Moyens pédagogiques :

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience à la fois spécialiste en biomécanique du rachis, et choisi pour sa spécialisation dans le milieu sportif, pour entraîner les participants au réveil musculaire et leur donner des conseils adaptés à leur activité.

Validation :

- Remise d'une attestation individuelle de formation (- Réveil musculaire)

## Qualification du formateur :

- Formateur spécialisé dans le milieu sportif .