ÉVEIL MUSCULAIRE

DURÉE
4 heures / 0,5 jour, dont 2 heures de formation théorique et 4 séances de 30mn d'échauffement avant la prise de poste

INTERVENANT
Formateur spécialisé dans le milieu sportif

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 10

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Prévenir les blessures et prévenir les maux de dos
- Maintenir mobilité et forme physique
- Prendre conscience de son corps comme outil de travail et de la nécessité de l'entretenir
- Renforcer ses articulations et ses muscles pour des bienfaits durables
- Profiter d'un moment de détente dédié à son bien-être et qui permet de réveiller son corps et son espri

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation adaptée aux postes et conditions de travail de l'entreprise

Pédagogie active et participative lors des phases théoriques

Présentation d'exercices, mises en situations pratiques

Réalisation de séances d'échauffements adaptés au poste de travail

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation

ÉVALUATION & VALIDATION

Évaluation formative tout au long de la formation (Exercices et cas pratiques)

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr
Tel : 04 86 84 21 13

Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

CONTENU DE LA FORMATION

- Rapide introduction sur les pathologies fréquentes des métiers du secteur, et l'importance de mieux connaître et préserver son corps
- Visite et analyse des différents postes de travail concernés par la formation
- Éveil musculaire et articulaire grâce à des mouvements spécifiques, adaptés aux métiers de l'entreprise
- Montée en température progressive du corps et dynamisme général
- Routines d'exercices à réaliser pour les différents muscles et articulations sollicités : nuques, épaules, coudes, poignets, dos, hanches, genoux, chevilles, etc.
- Règles de base pour porter, se relever, manipuler des objets lourds, effectuer des gestes répétitifs, à cadence rapide, etc.
- Conclusion sur la prévention des T.M.S. avec des conseils de prévention santé plus généraux (alimentation, sommeil, etc.)