RÉFÉRENT ÉVEIL MUSCULAIRE

DURÉE
7 heures / 1 jour

INTERVENANT
Formateur spécialisé dans le milieu sportif

NOMBRE DE STAGIAIRES
Maximum 10

PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

PUBLIC CONCERNÉ

Responsables de site, chefs d'équipe, préventeurs, salariés désignés / volontaires pour animer l'éveil musculaire

OBJECTIFS

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

- Comprendre les enjeux en matière de TMS
- Maîtriser des bases d'anatomie et de biomécanique
- Maîtriser les éléments standards d'une routine d'éveil classique et comprendre les bienfaits de l'échauffement musculaire
- Expliquer les règles de base en matière de gestes et postures et proposer des exercices adaptés aux situations
- Animer et d'entretenir une démarche d'éveil musculaire
- Comprendre les relations entre alimentation, sommeil, stress et TMS

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

ENJEUX DE SANTÉ AU TRAVAIL LIÉS AUX TMS

- Statistiques et chiffres clés
- Enjeux pour l'entreprise
- TMS les plus fréquents

NOTIONS D'ANATOMIE ET DE BIOMÉCANIQUE

- Notions d'anatomie et de biomécanique
- Mécanisme des blessures et pathologies

INTÉRÊT DE L'ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE AU TRAVAIL

- Bienfaits de l'échauffement musculaire sur un plan individuel
- Bienfaits de l'échauffement musculaire sur un plan collectif

PRÉSENTATION D'UNE ROUTINE CLASSIQUE D'ÉVEIL

- Structure d'une séance d'éveil
- Caractéristiques d'un bon échauffement
- Echauffement général (mise en route)
- Routine standard d'exercices d'éveil (articulation par articulation)
- Exercices spécifiques métiers

RENFORCEMENT, ÉTIREMENTS ET APPROCHES COMPLÉMENTAIRES

- Exercices de renforcement musculaire par partie du corps
- Routine d'étirements
- Automassages
- Exercices de respiration

FAVORISER L'ENGAGEMENT

- Les règles d’une animation réussie
- Les messages à faire passer
- Anticiper les objections

PLANIFIER SA SÉANCE

- Définir le déroulé de la séance type pour son équipe

ANIMER UNE SÉANCE, DÉPASSER LES FREINS

- Noter les freins au succès et à la pérennité de la démarche
- Réflexion par sous-groupes
- Apporter des solutions spécifiques à chaque problème

HYGIÈNE DE VIE ET TMS

- Alimentation et TMS
- Sommeil et TMS
- Stress et TMS