

# FORMATION ECHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS



RÉFÉRENCE: GEP008

## METTEZ EN PLACE L'ÉCHAUFFEMENT ET L'ACTIVATION CORPORELLE

### LE + GROUPE ACN

Attestations de formation et livrets de cours.

### PRÉREQUIS

Aucun prérequis pour la suivre la formation aux gestes et postures.

### PUBLIC

L'ensemble des collaborateurs de l'établissement.

### LIEU

En intra dans votre établissement.

1 COLLABORATEUR

MINIMUM

15 COLLABORATEURS

MAXIMUM

DURÉE

7 heures -

1 journée

### ✓ OBJECTIFS

- Intégrer une prévention active des TMS.
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire.
- Pratiquer les échauffements en prise de poste et les étirements à la fin de la prise de poste.
- Véhiculer l'information et animer des séances d'échauffement corporel ou d'étirements.

### ✓ PROGRAMME

- Introduction à l'anatomie du dos :
  - L'anatomie du dos.
  - Définitions des tissus mous (tendons, ligaments, nerfs, muscles).
- Les principaux TMS au travail :
  - Les principales pathologies du dos.
  - Les principaux TMS développés au travail.
- Analyse des postes de travail.
- L'intérêt du réveil musculaire dans la prévention des TMS :
  - L'explication du rôle du réveil musculaire.
  - L'impact du travail sans échauffement sur le corps.
- Initiation à l'animation d'une séquence de réveil musculaire (approche pédagogique) :
  - Explication de la pédagogie.
  - Analyse des comportements.
  - Susciter l'intérêt d'un groupe.
- Les exercices d'activation du corps :
  - Liste de mouvements à réaliser lors des séances collectives.
- Cas pratiques :
  - Chaque animateur mettra en œuvre un cours collectif.

### ✓ MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET ÉVALUATIONS

Evaluation continue et théorique avec délivrance d'une attestation de formation à la fin de la session.

Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partage d'expériences.

#### **Liste du matériel pédagogique :**

Matériel informatique : PC - Vidéoprojecteur - Imprimante.

Référentiel National Qualité

Audit par  
BUREAU VERITAS  
Certification



Qualiopi  
processus certifié