



FORMATION D'AMINATEUR A L'ECHAUFFEMENT AU TRAVAIL- AET

Un sportif s'échauffe avant de débiter l'entraînement, alors pourquoi ne pas appliquer ce principe au monde professionnel ?

Les statistiques montrent que les accidents arrivent le plus souvent dans les premières heures de prise de poste. Un échauffement de 10 minutes permettrait non seulement de diminuer ce taux d'accident et par conséquent de réduire l'absentéisme ; mais permettrait également d'optimiser la préparation à l'effort des salariés et ainsi augmenter leur efficacité.

De plus, des séances courtes mais dynamiques favorisent l'ambiance de travail, réveillent les esprits et créent une cohésion d'équipe.

Durée de la formation :

- 1 journée de 7 heures.

Effectif :

- INTRA : 10 personnes maximum.

Public :

- Personnel encadrant des équipes effectuant des manutentions manuelles, ou acteurs prévention

Prérequis :

- Aucun

Accessibilité :

- Cette formation pourra être adaptée aux personnes présentant un handicap qui pourra faire réaliser les gestes à défaut de pouvoir les réaliser soit-même.

OBJECTIFS DE LA FORMATION



L'objectif de la formation est d'encadrer l'animation de séances d'échauffement au moment de la prise de poste afin de permettre un éveil musculaire et articulaire du personnel avant la réalisation d'activité physique de manière à limiter les atteintes sur la santé.

COMPETENCES DEVELOPPEES



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

- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien.
- Animer des séances d'éveil musculaire et articulaire.
- Mettre en place des programmes adaptés à l'activité.
- Optimiser le potentiel des salariés par la préparation à l'effort.

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com



CONTENU



Réglementation :

- Art. R4541-8 CT

Méthodes pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et de phases d'apprentissage des exercices physiques.

Moyens pédagogiques :

- Vidéoprojecteur, colonne vertébrale, élastique d'étirement, balle de tennis, rouleau de massage, tube PVC, gilet lesté, poids...

Encadrement :

- Formateur gestes et postures, éducateur sportif.

Evaluation :

- Mise en situation lors de cas pratiques.

Attribution finale :

- Attestation de formation

Renouvellement :

- Formation continue recommandée annuellement pour varier les techniques et les types d'exercices.

Tarif :

- Devis sur demande, sans engagement.
- Inscription à france@fps95.com minimum 15 jours avant la formation

- L'échauffement comme **outil de prévention** des troubles musculosquelettiques (TMS)
- Les **enjeux** pour les salariés et pour l'entreprise
- Les **notions élémentaires d'anatomie**, de physiologie et de biomécanique humaine (le squelette, les muscles, les articulations,...)
- Les différentes **atteintes de l'appareil locomoteur** (les tendinites, les entorses, les luxations, les fractures, les pathologies dorsales : hernies, sciatiques...)
- L'apprentissage des **différents échauffements** classiques et spécifiques au secteur d'activité
- La **création d'un programme** d'échauffements musculo-articulaires au travail
- L'initiation à **l'animation de groupe** (pédagogie, susciter l'intérêt ...)

Pratique :

- Apprentissage des **exercices physiques**
- Exercices de **respiration et d'étirements**

CONTACT :

France Prévention Secourisme
9 rue Denis Papin – 95280 JOUY-LE-MOUTIER
France MARQUE – Gérante
06 27 22 65 58 : france@fps95.com