

DUTY FORMATION

SURVIE - SAUVETAGE - PREVENTION

FORMATION A LA MISE EN PLACE D'UN REVEIL MUSCULAIRE

OBJECTIF GÉNÉRAL

Approfondir ses connaissances en biomécanique et anatomie et ses compétences pédagogiques afin de prévenir des risques physiques de l'activité professionnelle - Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité - Être capable de mettre en place un programme d'étirements/ échauffements en fonction de l'activité

DURÉE

3h30 heures de formation (en présentiel)

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne étant amenée à travailler dans l'entreprise.

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 12 personnes au maximum

PROGRAMME DE LA FORMATION

Présentation de la formation

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Rappels sur les principes de manutention et spécificités liés à son métier
- Les composantes de l'hygiène de vie
- Importance du réveil musculaire avant la prise de poste
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire : démonstrations et explications détaillées des échauffements
- Importance de la pratique des étirements au quotidien
- Mise en place d'un protocole d'étirement : démonstrations et explications détaillées des étirements
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie

Bilan de la formation

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Interaction permanente entre les participants et le formateur

Grille d'auto-évaluation des connaissances avant / après

Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)

Alternance d'apports théoriques (supports de cours projetés sur vidéoprojecteur) et pratiques (pédagogie par l'action / mise en situation des participants) .

VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation et d'un certificat de réalisation

LIEU DE LA FORMATION

Au sein de l'entreprise du « client ».

TARIFS

350 HT + frais kilométriques