

# Programme de formation

## Relais échauffements et étirements au travail

### Le but de la formation

**Prévenir et gérer les risques et troubles professionnels musculo-squelettiques et psychosociaux**

### Les objectifs de la formation

1. Prendre conscience de son corps.
2. Connaître quelques points clés d'anatomie, de biomécanique et de physiologie cardio-respiratoire.
3. Former ses collègues à l'échauffement et aux étirements au travail

### Les contenus de la formation

- 1h : Faire-vivre aux futurs relais l'échauffement et les étirements au travail en ciblant sur la prise de conscience du corps.

Objectif : Sentir dans son propre corps pour mieux comprendre avant d'apprendre à transmettre.

Comment : Faire ensemble les étirements et les échauffements, échauffer toutes les parties du corps, prendre conscience des mobilités du dos...

- 2h30 Former les formateurs (relais) à l'échauffement et aux étirements au travail en passant par quelques points clés d'anatomie, de biomécanique et de physiologie cardio-respiratoire.

Objectif : Former les formateurs (relais) afin qu'ils soient en capacité de transmettre ce qu'ils viennent de vivre et d'apprendre aux collaborateurs, sur les domaines abordés, à

- § Mieux connaître le fonctionnement de leur corps
- § Mieux gérer leurs douleurs
- § Utiliser à bon escient les temps de repos
- § Utiliser les 2 plaquettes d'échauffement et d'étirements créées pour la formation

Comment : Reprendre les échauffements et les étirements que nous venons de vivre en faisant les liens avec les postes de travail et en apportant des notions d'anatomie, de biomécanique et de physiologie cardio-respiratoire. Ces connaissances sont indispensables pour être capable, ensuite, de transmettre en tenant compte des particularités du corps de chacun et du poste de travail qu'il occupe.

## Nos principes d'action

Une formation qui s'articule autour de plusieurs méthodes participatives :

- Les méthodes **actives** (beaucoup de mises en situations) permettant une appropriation rapide des étirements et échauffements.
- Les méthodes **interrogatives** (questionnement)
- Les méthodes **affirmatives** (exposé, lectures...), appui d'une présentation « Power Point ».

## Le + de la formation

- Une formation très interactive où les stagiaires sont les acteurs principaux de la formation.
- Deux plaquettes d'échauffements et étirements créées pour la formation.
- Un formateur expert en la matière (voir rubrique formateur).

## Évaluation

- Evaluation formative : En cours de formation par des sessions de mise en pratique.
- Evaluation sommative : évaluation de la satisfaction des stagiaires et de l'atteinte des objectifs de formation.
- Attestation de formation remise en fin de formation
- Feuille de présence.

## Le public concerné

- Relais débutant,
- Relais confirmé désirant optimiser ses compétences dans ce domaine

## Le lieu

- Chez le client

## La durée et les horaires

- 3h30

## Le formateur

**Thomas Aubertin-Tanguy, Masseur-Kinésithérapeute & Ostéopathe**

- 3ème au championnat du Monde (2008) et 3ème à l'Open Mondial de Paris (2012). Entre 2005 et 2009, Thomas a remporté à 3 reprises la Coupe de France. Enfin en 2014, Thomas a remporté le titre de Champion de France après avoir été vice-champion de France à plusieurs reprises.

