



Programme de formation

Mouvements et postures professionnels autour de l'échauffement et de l'étirement

Le but de la formation

Protéger le Capital santé des opérateurs et techniciens.

Les objectifs de la formation

1. Connaître les bienfaits des étirements et échauffements pour le corps humain.
2. Mettre en œuvre les étirements et échauffements avant la prise de poste.

Les contenus de la formation

Prévenir et gérer les risques ainsi que les troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux.

Hors environnement professionnel (en salle) 1 heure :

- Faire-vivre aux collaborateurs l'échauffement et les étirements au travail, en musique, pour prendre conscience du corps et de la respiration.
- Aborder l'échauffement, l'étirement et la respiration en général (avant, pendant, après prise de poste) au travers de points clés d'anatomie, de biomécanique, de physiologie (cardio-respiratoire, musculaire...) et de pathologie (TMS, RPS...).
- Le tout en s'appuyant sur les connaissances pratico-théoriques et les éventuelles gênes douloureuses des collaborateurs afin d'individualiser (en fonction de la morphologie de chacun) les exercices.

Mettre en œuvre les étirements et échauffements avant la prise de poste

Mise en situation pratique professionnelle (pratico-pratique) 1 heure :

- Ré-exploiter sur le terrain de façon active ce que nous aurons vu dans la 1ère heure en l'adaptant aux différents postes de travail : étirement/échauffement + spécifique
- Adapter les mouvements et postures aux différents postes de travail en collaboration interactive avec les collaborateurs.

- Cibler, notamment, sur le dos car c'est le chef d'orchestre des mouvements et postures.
- Valoriser les bonnes pratiques gestuelles et optimiser les autres mouvements.
- Temps d'échange et de questions

Nos principes d'action

La formation s'articule autour de méthodes et techniques pédagogiques privilégiant la participation et la réflexion des stagiaires.

- Méthode interrogative : Par le biais de questionnements et réflexions
- Méthode active : Mises en situation collectives et individuelles
- Méthode affirmative : Apports théoriques permettant l'introduction et la compréhension de certains éléments clefs de l'atelier.

Le + de la formation

- Un atelier ludique, interactif intervenant sur le champ des comportements humains qui permet une véritable prise de conscience des bienfaits quotidiens des étirements et échauffements sur notre Capital santé.
- Un formateur expert dans l'activité physique en entreprise.

Évaluation

- Evaluation formative : en cours d'atelier par le questionnement au fil de l'eau.
- Evaluation sommative : Par le biais des mises en situations.
- Une attestation de formation remise en fin de formation.
- Feuilles de présence par demi-journée.

Le public concerné

- Opérateurs et techniciens.
- Pas de prérequis spécifiques.

Le lieu

- Chez le client

La durée et les horaires

- 3 heures 30 : 09h00 – 12h30.

Le formateur

Thomas Aubertin-Tanguy, formateur expert activité sportive « GM! Conseil Formation », Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe.