



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) :

- 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) :

- 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.

PRE-REQUIS :

- Aucun

Informations complémentaires

- Programme accessible aux personnes en situation de handicap : nous [**consulter**](#)
- Délai d'accès pour inscription : 1 mois.

Le lieu

- Au sein des établissements Clients.

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.

Pour nous joindre : 06.09.89.35.42, gmerliere@gm-conseil-formation.fr

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

Déroulement pédagogique

1. Atelier mouvements et postures en milieu professionnel autour de l'échauffement et de l'étirement

1.1. Durée

Nombre	Durée
6-8 collaborateurs	1 séance de 3h30

1.2. Programme

Objectifs	Contenu	Supports
<p>Prévenir et gérer les risques ainsi que les troubles professionnels musculo-squelettiques et psycho-sociaux. Prendre conscience que réaliser des exercices physiques peut permettre d'atténuer les douleurs voire même les supprimer ou même éviter qu'elles apparaissent.</p> <p>Pour atteindre ce but :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Initier une compréhension active du fonctionnement du corps 	<p>1ère partie : hors contexte professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>PPT</p> <p>Espace assez grand en salle collective hors milieu professionnel</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Prendre conscience des possibilités et des limites de son corps - Comprendre et apprendre comment s'échauffer, s'étirer, respirer pour être en mesure de le mettre en application dans le milieu professionnel et personnel 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fil conducteur : leur montrer que s'ils réalisent ces exercices ils peuvent atténuer leurs douleurs voire les supprimer ou même éviter qu'elles apparaissent. • Fournir et expliquer le support échauffement / étirement 	
<ul style="list-style-type: none"> - Débuter une auto-gestion des douleurs (en l'absence de douleur, cela permettra de les prévenir) - Proposer des auto-programmes d'activités physiques professionnelles à mettre en application en individuel ou en équipe (fiche mémo) - Utiliser à bon escient les temps de repos - Être acteur de sa santé (initié par l'entreprise) 	<p>2ème partie : mettre en situation pratique professionnelle (pratico-pratique)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Sur terrain</p>