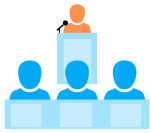


# S'ÉCHAUFFER ET S'ÉTIRER SENSIBILISATION POUR PRÉSERVER SON CAPITAL SANTE



Public: salariés de tous secteurs

Aucun pré-requis

(personne en situation de handicap: on a hâte de travailler avec vous mais contactez nous directement !!)

## Durée

14 heures /pers

3 à 6 sem

Délai d'accès estimé: De 3 à 5 semaines  
Formation non certifiante

## Coût



266 euros HT par personne

## Les buts et objectifs de cette formation

Créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire par les échauffements et améliorer la récupération après le travail par des exercices d'étirements et de renforcement musculaire

Identifier les principaux intérêts et objectifs d'un échauffement / des étirements et du renforcement musculaire sur le lieu de travail.

Identifier les principales affections musculaires sur le lieu de travail et identifier les facteurs de risque et connaître les moyens de prévention

Associer un exercice d'échauffement / d'étirement / de renforcement à une tâche professionnelle pour préparer sa journée, soulager ses douleurs et mieux récupérer

Construire/structurer et réaliser son échauffement et une séance d'étirements en fonction de critères individuels

## Comment s'organise cette formation ?

**Jour 1**  
(3 heures)

- Connaître le fonctionnement de son corps
- Les atteintes à la santé liées au travail
- Les facteurs de risque
- Les bienfaits de l'activité physique

**Jours 2 à 10**  
(30 min / jour)

Mise en pratique pour réaliser des séquences d'échauffements

**Jours 11 à 16**  
(1 heure/jour)

Mise en pratique d'étirement, de renforcement musculaire



Formation dispensée sur site client

Les dernières informations indispensables...



Groupe de 12 personnes maximum

## Nos méthodes pédagogiques



Apports théoriques



Applications pratiques



Dossier technique et fiche de synthèse illustrée



## Nos modalités d'évaluation



Quizz interactif



Travaux pratiques



Etudes de cas



## Nos formateurs



A. Jadaud (Master 2)



S. Malherbe (Master 2)



N. Larinier (Master 2)

SAS Opti'Mouv

www.opti-mouv.com

SIRET: 84 159 548 100 018 / APE: 9319Z

Numéro de déclaration d'activité de formation: 84730204973

Pour toute question  
contact@opti-mouv.fr