

Formation Echauffements Reveil musculaire au travail



**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

**10 heures
/pers**

**3 à 4
sem**

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

Coût



**190 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

Identifier les principaux intérêts et objectifs d'un échauffement sur le lieu de travail.

Découvrir/employer les différents gestes qui permettent un échauffement articulaire et musculaire

Associer un exercice d'échauffement à une tâche professionnelle pour préparer sa journée, soulager ses douleurs

Construire / structurer son échauffement en fonction de critères individuels

Comment s'organise cette formation ?

Jours 1 à 14
(30 min / jour)

Mise en pratique pour
réaliser des
séquences
d'échauffements

Jour 10
(2 heures)

- Intéret et objectifs de l'échauffement
- Principe de base pour un échauffement adapté
- Association tâche professionnelle / exercices d'échauffement

Jour 15
(1 heure)

Validation des acquis
Bilan pour encourager
les acquis

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. Jaud (Master 2)



S. Malherbe (Master 2)



N. Larinier (Master 2)