

# FORMATION ÉCHAUFFEMENT

## Réveil musculaire au travail

### BUTS ET OBJECTIFS DE LA 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

#### • MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Apports théoriques  
Applications pratiques  
Dossier technique et fiche de synthèse illustrée

#### • MODALITÉS D'ÉVALUATION

Quizz interactif  
Travaux pratiques  
Étude de cas

#### • FORMATEURS

Alexandre Jadaud (Master 2)  
Solène Malherbe (Master 2)  
Nicolas Larinier (Master 2)

Pour toute question : [contact@opti-mouv.fr](mailto:contact@opti-mouv.fr)

3 à 4  
SEMAINES

190  
EUROS HT  
/PERS

10H

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

### PUBLIC

Salariés de **tous secteurs**  
Aucun pré-requis  
Nous accueillons les personnes  
en situation de **handicap**  
Groupe de **12 personnes max**



Formation dispensée sur le site client

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

#### JOUR 1 À 14

30 minutes / jour

Mise en pratique pour  
réaliser des séquences  
d'échauffements.



#### JOUR 10

2 heures

Intérêt et objectifs de l'échauffement  
Principe de base pour un échauffement adapté  
Association tâche professionnelle / exercice  
d'échauffement



#### JOUR 15

2 heures

Validation des acquis.  
Bilan pour encourager  
les acquis.

SAS Opti'Mouv

[www.opti-mouv.com](http://www.opti-mouv.com)

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

Numéro de déclaration d'activité de formation : 84730204973

Document en date du 23/06/2023