

FORMATION PRÉVENTION

**Le mieux-être au quotidien
et au travail par les APA**

BUTS ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prévenir les troubles musculosquelettiques du membre supérieur et du rachis

Identifier les principales affections musculaires et les facteurs de risque présents dans son métier

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

Construire son échauffement / étirements / renforcement et adapter le contenu en fonction de critères environnementaux et individuels

Employer et maîtriser des exercices d'étirements, de soulagement articulaire et musculaire

Développer ou maintenir sa condition physique

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 (M2)
Solène Malherbe (M2)
Nicolas Larinier (M2)

4 à 6
MOIS

15

EUROS HT
/H/PERS

>50H

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

3 heures

Connaître le fonctionnement de son corps, les atteintes à la santé liées au travail, les facteurs de risque, les bienfaits de l'AP

ÉCHAUFFEMENTS

30 minutes / jour
1 semaine / 2

Mise en pratique pour réaliser des séquences d'échauffement

SÉANCE D'APA

1 heure, 2x / semaine

Mise en pratique
d'étirements et de
renforcement musculaire

SAS Opti'Mouv

www.opti-mouv.com

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

Numéro de déclaration d'activité de formation : 84730204973