

FORMATION SENSIBILISATION

S'échauffer et s'étirer pour préserver son capital santé

BUTS ET OBJECTIFS DE LA FORMATION

Créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire par les échauffements, améliorer la récupération par des étirements et du renforcement musculaire

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

Identifier les affections musculaires sur le lieu de travail et les facteurs de risque. Connaître les moyens de prévention

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

Construire, structurer et réaliser son échauffement et une séance d'étirements 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 (M2)
Solène Malherbe (M2)
Nicolas Larinier (M2)

Pour toute question : contact@opti-mouv.fr

3 à 6
SEMAINES

266
EUROS HT
/PERS

14H

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

JOUR 2 À 10

30 minutes / jour

Mise en pratique pour réaliser des séquences d'échauffement

JOUR 11 À 16

1 heure / jour

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

Document en date du 23/06/2023