

FORMATION ÉCHAUFFEMENT

Réveil musculaire.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

3 à 4
semaines

10 heures

190€ HT
/ pers

- 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 : ses douleurs.



12 personnes max.

Salariés de tous secteurs
Nous accueillons les personnes
en situation de handicap



Formation
dispensée sur le
site du client

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Sessions d'échauffements et de pauses actives : 8h
- Apports théoriques sur les bénéfices de l'échauffement sur le lieu de travail : 2h

OUTILS PÉDAGOGIQUE

- **Carnet de formation** : suivi de l'évolution des stagiaires + connaissances théoriques
- **Evaluation finale**

