



## FORMATION PRÉVENTION

Mieux être au quotidien par les activités physiques adaptées.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

3 à 9 mois

> 35 heures

15€ HT  
/ pers.  
/ heure

- Prévenir les troubles musculosquelettiques du membre supérieur et du rachis.
- Identifier les principales affections musculaires et les facteurs de risques présent 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, étirement et 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.



#### Entre 8 et 12 personnes.

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



Formation  
dispensée sur le  
**site du client**

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Formation théorique \*
- Sessions d'échauffements \*
- Séances d'activité physique \*
- Evaluation des connaissances, des capacités physiques, de qualité de vie et des douleurs \*

### OUTILS PÉDAGOGIQUE

- Matériel sportif adapté
- Fiches pédagogiques protocoles et séances
- **Evaluation finale**



\* Volume horaire à définir : co construction des séquences de formation avec l'entreprise.