



## FORMATION SENSIBILISATION

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

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

3 à 6  
semaines

14 heures

266€ HT  
/ pers

- ❖ Créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire pour 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.



**12 personnes par groupe max.**  
Salariés de tous secteurs  
Nous accueillons les personnes  
**en situation de handicap**



Formation  
dispensée sur le  
**site du client**

### CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Formation théorique : 3h
- Sessions d'échauffements : 2,5h
- Séances d'activité physique : 8h
- Evaluation des connaissances: 0,5h

### OUTILS PÉDAGOGIQUE

- Carnet de formation : suivi de l'évolution des stagiaires + connaissances théoriques
- **Protocole d'évaluation**

