



FORMATION ÉCHAUFFEMENT

Réveil musculaire

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- 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.

3   4
semaines

10 heures

190  HT
/ pers



12 personnes max.

Salariés de tous secteurs
Nous accueillons les personnes
en situation de handicap
Aucun pré-requis nécessaire.



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** : test, quiz et questionnaire



SAS OPTI'MOUV

116 rue de la Tour de Gassies, C4
33520 Bruges
06 43 55 74 39
alexandre.jadaud@opti-mouv.fr

N  SIRET : 84 159 548 100 018
APE : 9319Z
N  de déclaration d'activité :
84730204973