



FORMATION PRÉVENTION

Mieux être au quotidien par les activités physiques adaptées

OBJECTIFS DE LA FORMATION

3 à 9 mois

> 35 heures

120€ HT **
/ 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 4 et 12 personnes.
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

- 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** : test, quiz et questionnaire

* Volume horaire à définir : co construction des séquences de formation avec l'entreprise
** Plus frais kilométrique intervenant.



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