



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
Aucun pré-requis nécessaire.



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** : 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