

NOS FORMATIONS RÉVEIL MUSCULAIRE

OBJECTIFS

- Savoir animer des réveils musculaires, auprès de son équipe
- Maîtriser les principaux facteurs de la bio-mécanique appliquées au poste
- Assimiler les mouvements d'échauffement et d'étirement
- Mettre en place les mouvements avant les prises de poste
- Développer une attitude et un savoir être en prévention
- Identifier les compétences et savoir-être acquis dans son parcours professionnel

PROGRAMME

- Présentation du programme et rôle au sein de son entreprise
- Comprendre le fonctionnement du corps humain : son potentiel et ses limites
- Les principes de base de l'échauffement et de la récupération
- L'activation des parties du corps non sollicitées avant la mise en action du corps
- La récupération des parties du corps sollicitée
- Animation d'une séance « Réveil Musculaire »
- Accompagner les participants à la pérennisation du programme



MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Situations pratiques dynamiques avec les stagiaires
- Apports théoriques adaptés au besoin
- Analyse de situation par vidéo, schéma corporels et photos illustrées
- Outils d'identification des risques
- Travail en sous-groupes / Outils d'ergonomie posturale

QUALIFICATIONS DU FORMATEUR

Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP
(prévention des risques liés à l'activité physique)



PUBLIC

Toute personne étant amenée dans le cadre de son activité à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements répétitifs

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1 journée soit 7H
Effectif : 5 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure spécifique gestes et postures