

Eveil musculaire en entreprise

Document remis au stagiaire avant son inscription (Article L6353-8 du Code du Travail)

Présentiel - Synchron

Objectifs

Initier le personnel aux bonnes pratiques liées aux activités physiques, afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles.

Public Visé

Toute personne étant amenée à effectuer des mouvements répétitifs.

Pré Requis

Avoir des connaissances en langue française

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Initier le personnel aux bonnes pratiques liées aux activités physiques, afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles.

Intégrer une prévention active des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques).

Connaître des exercices de soulagements articulaires et musculaires.

Pratiquer les échauffements en prise de poste.

Parcours pédagogique

Comprendre et prévenir les TMS

Connaître les facteurs de risques

Comprendre et illustrer les problèmes de dos

Connaître des exercices de soulagements articulaires et musculaires

- Les gestes qui soulagent (exercices pour la nuque, les épaules, les poignets, ...)
- Conseil sur l'hydratation au poste
- Prévenir le syndrome de canal carpien
- Soulager lumbagos et sciatiques
- Sensibiliser sur l'importance des étirements

Intégrer cette action de prévention au quotidien

- S'échauffer et se préparer à l'activité professionnelle
- Mise en situation des participants
- Correction des mouvements

Méthodes mobilisées

Formation 100% présentielle

Formation Intra entreprise

Formation action avec alternance de théorie en salle et de pratique

Moyens pédagogiques

Alternance de théorie en salle et de pratique rythmée et dynamique pour travailler sur échauffements, étirements.

Correction des mouvements par le formateur et conseils sur l'hydratation au poste.

Qualification Intervenant-e-s

Formateur spécialisé et certifié INRS

Méthodes et modalités d'évaluation

Évaluation continue des connaissances tout au long de la formation.

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Une information préalable de l'accueil du lieu de formation est nécessaire, afin de nous assurer de la mise en place des actions adaptées requises lors de votre formation.

Durée

3.50 Heures **0.5** Jour

Effectif

10 personnes maximum par formateur.

Tarifs

[Nous consulter](#)



Contactez-nous !

INTERFORMAT

Tél. : 0243560505

Mail : contact@interformat.fr

