



DEVENIR ANIMATEUR ÉCHAUFFEMENT AU TRAVAIL

Durée :
1 journée

Lieux des formations :
Intra-entreprise

Nous contacter :

1140 rue André Ampère
ACTIMART—CS 80544

13594 Aix-en-Provence

Tel : 04.42.16.47.84

mabenaceur@efficiency-ergonomie.com

PUBLIC

Toutes personnes désireuse de contribuer à la prévention des risques professionnels en optimisant le potentiel des salariés de son entreprise par la préparation à l'effort.

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Pratiquer les échauffements en prise de poste.
- Transmettre l'intérêt de l'échauffement et l'intégrer dans le quotidien.
- Concevoir et animer une séquence échauffements en prise de poste.

CONTENU :

Comprendre et prévenir les TMS :

Comprendre les causes des Troubles musculo-squelettiques et des accidents de manutention
Sensibilisation à l'anatomie de l'appareil locomoteur
L'importance de l'échauffement avant l'effort sur la température corporelle et les articulations
Connaître les facteurs de risque de son métier
Identifier le siège et le type des douleurs physiques.
Comprendre et illustrer les problèmes de dos.

Construire un échauffement et l'intégrer dans une pratique quotidienne de prévention :

Savoir motiver l'échauffement et la préparation physique auprès des participants.
Sensibiliser sur l'importance des échauffements pour éviter les blessures musculaires et articulaires.
Mises en situation des participants
La posture de l'animateur pour faciliter l'adhésion des participants
Résoudre les problèmes d'assiduité des collaborateurs
Créer une co-animation avec les participants motivés

Connaître et appliquer des exercices d'échauffement articulaire et musculaire :

Distinguer l'échauffement général et le spécifique
Proposer des exercices adaptés aux postes de travail.
Proposer des exercices pour chaque groupe musculaire en vue de prévenir les accidents du travail :

- Exercices pour la nuque et les épaules,
- Exercices pour l'échauffement des coudes, des avant-bras, poignets, doigts,
- Exercices pour l'échauffement du dos ,
- Exercices pour l'échauffement des membres inférieurs

Présenter les conseils d'hygiène de vie, avant, pendant et après l'activité de travail pour faciliter la récupération.

METHODES D'ORGANISATION

Le stage se déroule en alternance avec des périodes d'application dans l'entreprise. Il alterne exposés théoriques et application pratique.

