



PROGRAMME DE FORMATION : ÉVEIL MUSCULAIRE

Objectif de la formation :

Cette formation a pour objectif de permettre au personnel de l'entreprise, de mettre en condition son corps pour sa journée de travail, en échauffant les muscles et en stimulant les articulations mais également en étirant son corps pour détendre son organisme face aux sollicitations du travail. Elle permet également d'améliorer les notions de santé et sécurité au travail, tout en développant le principe de bien être dans son environnement professionnel.

Public :

Tout public

Compétences développées :

- Être capable de connaître les notions élémentaires d'anatomie et de physiologie du corps.
- Être capable d'identifier les différentes atteintes pouvant affecté sa santé.
- Être capable de comprendre et pratiquer les exercices d'échauffement et d'étirement
- Participer à l'amélioration du bien-être au travail et fédérer les équipes

Moyens pédagogiques :

Formation en salle, démonstration, étude de cas, et mise en situation.

Organisation de la formation :

- **Prérequis :**

Aucun prérequis nécessaire

- **Durée de la formation :**
4h00

- **Effectifs :**

- Effectif maximum : 10 apprenants
- **Sanction de la formation :**
Attestation individuelle de formation

- **Formateur/animateur :**
Ostéopathe diplômé d'état spécialisé dans l'activité physique et sportive

Programme :

- Rappel sur les troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie et de physiologie et les atteintes potentielles
- L'importance du réveil musculaire
- Les exercices de réveil musculaire et leur utilité dans l'activité quotidienne
- L'importance des étirements et des pauses actives
- Notions d'hygiène de vie