

Sensibilisation « réveil musculaire et articulaire »

Durée : 30 minutes par groupe

La sensibilisation permet de mettre en route le système cardio-vasculaire et articulaire avant la prise de poste

A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Profil du stagiaire

- Toute personne de l'entreprise.

Prérequis

- Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Être en mesure de connaître une routine simple pour mettre en route, le système cardio-vasculaire et articulaire avant la prise de poste.

CONTENU (PROGRESSION PEDAGOGIQUE)

- Présentation de la formation : participants et attentes, objectifs, programme et organisation.

Pourquoi s'échauffer au travail ?

- Physiologie de l'effort : augmenter la température corporelle pour rendre les muscles et tendons plus élastique.
- Réduction du risque : statistique sur la baisse des accidents du travail (AT) grâce au réveil musculaire.
- Vigilance accrue : l'activation du corps, réveil, l'esprit et améliore les réflexes.

La routine « Tête aux Pieds »

- Déverrouillage articulaire : nuque, épaule, poignée, colonne, vertébrale, hanche et cheville.
- Activation musculaire : exercice de renforcement léger et de mise en tension des groupes musculaires.
- Équilibre et Proprioception : exercice simple pour stabiliser les appuis (Prévention des chutes)

Gestes et Postures Spécifiques

- Adaptation du métier : Focus sur les zones sollicitées (Axé sur votre domaine spécifique)
- Automutilation préventive : Apprendre à s'écouter et identifier les points de tensions avant qu'ils ne deviennent des douleurs.

ORGANISATION

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Support projeté, vidéos, photos ou témoignages.

Dispositif de suivi de l'exécution de la formation

- À l'issue du stage, un compte-rendu sera édité et transmis.

Tarif : sur devis

Délai accès : en fonction des disponibilités

Modalités d'accès : L'accès à nos formations intra-entreprise est réservé aux professionnels.

Accessibilité : Nos formations peuvent être adaptées à certaines situations de handicap, contactez-nous pour étudier les aménagements nécessaires.