

## Objectifs

- Approfondir ses connaissances en biomécanique et anatomie et ses compétences pédagogiques afin de prévenir des risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
- Être capable de mettre en place un programme d'étirements/échauffements en fonction de l'activité

## Public concerné

Tout salarié de l'entreprise

**Tarif** sur demande

**Prérequis** : aucun

## Moyens matériels et outils pédagogiques

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Alternance d'apports théoriques (supports de cours projetés sur vidéoprojecteur) et pratiques (pédagogie par l'action / mise en situation des participants)

## Contenu du dossier de fin de formation

Feuille d'émargement par demi-journée  
Questionnaire de satisfaction stagiaire et client  
Attestation de formation individuelle

## Supports remis au stagiaire

- 1 chevalet porte-nom
- 1 support mémo

## Durée

➤ 4 Heures, ½ j

## Programme

### Formation théorique et pratique

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Rappels sur les principes de manutention et spécificités liés à son métier
- Les composantes de l'hygiène de vie
- Importance du réveil musculaire avant la prise de poste
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire : démonstrations et explications détaillées des échauffements
- Importance de la pratique des étirements au quotidien
- Mise en place d'un protocole d'étirement : démonstrations et explications détaillées des étirements
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie

### Evaluation des acquis

- Evaluation des connaissances sous forme de QCM à l'issue de la formation

Effectif préconisé par session :

3 stagiaires minimum

12 stagiaires maximum