

ATELIER D'ÉCHAUFFEMENT

PROGRAMME

Les formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap en fonction de sa nature, se renseigner avant toutes inscriptions.

FORMATION CONTINUE

- **Durée conseillée** : 4 demi-journées / 14h au total
- **Modalité** : Présentiel — intra-entreprise
- **Public cible** : Tout salarié, toute catégorie professionnelle.
- **Pré-requis** :
(Pas de pré-requis)
- **Tarif** :
Intra - présentiel : *nous consulter*
- **Nombre de participants** :
Minimum 6 personnes
Maximum 12 personnes
- **Validation visée** :
Évaluation des acquis à l'aide d'un QCM pour la partie théorique et une évaluation sommative pour la pratique.
- **Pédagogie** :

Apports	théoriques	40%
complétés par de la pratique		60%.

Contact :

Charlotte LEMAN
Lieu-dit Stang Moulin Neuf
29380 Bannalec
Tél : 06 63 31 55 48
Email : leman.forast@orange.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°53290949629 auprès du Préfet de Région de Bretagne. Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Objectif :

Mettre en place un rituel d'échauffement global ou individualisé avant les prises de poste afin de réduire le risque de TMS et d'accident de travail en début d'activité.

Sous-objectifs :

- Identifier les facteurs de risque de TMS liés au démarrage d'activité.
- Développer les connaissances en matière d'activité physique et d'échauffements.
- Créer un rituel individualisé.
- Intégrer le rituel d'échauffement dans l'organisation quotidienne du travail.

Présentation de la formation et de son organisation

Compétences développées :

- Maîtriser les facteurs de risque de TMS et d'accidents liés à la prise de poste.
- Rechercher et choisir des exercices adaptés en fonction des exigences du poste et des participants.
- Construire un rituel d'échauffement global ou individualisé.
- Ajuster et faire évoluer le rituel en fonction des besoins.

Partie Théorique – partie pratique :

- Fonctionnement articulaire et musculaire / Échauffements / risques TMS liés au manque d'échauffement
- Recherche en groupes d'exercices adaptées à la pratique et au choix de chacun.
- Construction et Mise en place du "protocole opérationnel" personnalisé par salarié (quand/comment/où...).
- Retour sur l'utilisation des "protocoles" et réajustement des exercices.
- Projection et autonomie, faire vivre et évoluer l'atelier.