CONSEILS – FORMATION – DUERP – PLAN D'ACTION DE PREVENTION

PROGRAMME DE FORMATION Version 2024

REFERENT REVEIL MUSCULAIRE A LA PRISE DE POSTE

1 jour / 7h

Tarif : 1050€HT + frais annexes éventuels

OBJECTIFS : Etre capable de …

- Réaliser, exécuter et faire exécuter un **échauffement préalable** à l'activité professionnelle en **prévention des accidents de manutention et des douleurs lombaires**.

PUBLIC VISE – PRE REQUIS : Toute personne intéressée.
Pas de prérequis

NOMBRE DE STAGIAIRES : 8 participants maximum

LIEU : Formation en intra entreprise
DUREE : 7 heures (9h-12h30/13h30-17h)
MODALITE ET DELAI DE MISE EN ŒUVRE : Formation sur demande du client, mise en œuvre sous 3 mois selon disponibilité

PEDAGOGIE : Mises en situations variées sur des mises en situation encadrées par un formateur très expérimenté dans la préparation physique, la prévention des risques, la gestion des gestes et postures et dans l'analyse des postes de travail.
Vidéoprojection, paperboard, supports pédagogiques.

CONTENU DE FORMATION :

Théorie

- TMS, Troubles Musculo-Squelettiques : définition, origines, informations, chiffres, actualité, prévention, …
- Notions d'anatomie (myologie, ostéologie et arthrologie) et de physiologie (fibre musculaire, viscosité, …)
- Travail en milieu chaud/froid et incidences physiologiques.
- L'échauffement et la prévention des blessures musculaires, ligamentaires, tendineuses et articulaires : objectif général, conséquences, buts principaux, effets physiologiques, culture asiatique et Canada, chiffres et exemples concrets, témoignages, ...
- Principes de base de la notion de travail de renforcement musculaire. Utilité dans le monde professionnel et la prévention de TMS.
- Les moyens de prévention :
  - L'analyse des gestes professionnels.
  - La déduction des zones à échauffer.
  - La création d'un échauffement adapté.
- Réussir la mise en place du réveil musculaire dans mon entreprise

Exercices pratiques :

- Mise en situation / Cas pratiques.
- Créations d'échauffements complets

Evaluation :

- Réalisation d'une analyse de poste et d'un échauffement adapté