

PROGRAMME DE FORMATION : REFERENT REVEIL MUSCULAIRE A LA PRISE DE POSTE

21h

Tarif : [Nous contacter](#)

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**.
- ❖ Réaliser, exécuter et faire exécuter un **étirement préparatif** à l'activité professionnelle en **prévention des pathologies tendineuses, musculaires et ligamentaires**.
- Conseiller des exercices de **renforcement musculaires préventif** des risques liés à la manutention et aux postures au poste de travail

PUBLIC VISE – PRE REQUIS : Toute personne intéressée.

Pas de prérequis

NOMBRE DE STAGIAIRES : 8 participants maximum

LIEU : Formation en intra ou inter

DUREE : 21 heures réparties en 5 sessions.

Formation initiale (9h-12h30/13h30-17h)

Suivi de formation 3,5h à démarrer à l'horaire de prise de poste de l'entreprise

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 :

FORMATION INITIALE – 1 jour/7h

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, ...
- ❖ L'étirement et la préparation de l'effort : objectif général, conséquences, buts principaux, effets physiologiques.
- ❖ 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, renforcer et à étirer.
 - La création d'un échauffement et d'un étirement adaptés.

Exercices pratiques :

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

SUIVI DE FORMATION – 4 demi-journées/14h

Suivi de lancement des réveils musculaires et débriefing

Suivi de formation et compléments au rythme de 1 demi-journée par trimestre.