



## Séances d'échauffements avant la prise de poste Devenir « référent activité physique »

### Objectif

- Sensibiliser et former des référents chargés de mettre en place un programme d'étirements/échauffements en fonction de l'activité
- Approfondir les connaissances biomécaniques et physiologiques pour mieux comprendre l'origine des pathologies liées au travail
- Rendre capables les « référents activité physique » d'animer les séances d'échauffements, mais également de conseiller au quotidien les salariés sur les gestes et postures à adopter
- Fournir « aux référents activité physique » une réelle méthodologie de prévention des accidents du travail et des TMS

### Programme

#### • Phase de sensibilisation

- Sensibilisation de la direction et des managers. -½ journée
- Sensibilisation des stagiaires (en **Physique** ou par **Affichage**) – 1 ou 2h, en fonction du nombre de salariés

#### • Phase préparatoire

- Réalisation de vidéos des postes de travail concernés
- Création d'une séance d'échauffements adaptés au service concerné (les exercices sont différents selon les gestes que chaque collaborateur a à effectuer à son poste)
- Création du contenu de formation sur-mesure

#### • Phase d'animation de la formation (2 jours) :

- **Module 1 : Introduction** / S'imprégner de la problématique et des risques physiques associés. Comprendre ♦ Comprendre l'intérêt des échauffements par les connaissances biomécaniques et pathologiques apportées par la formation.
- **Module 2 : L'analyse des situations de travail** / Etre capable de repérer les dangers et les contraintes sur le lieu de travail. Savoir analyser une situation de travail mais également rechercher des axes d'amélioration.
- **Module 3 : Les gestes de base** / Comprendre les gestes de base. S'approprier les bonnes pratiques.
- **Module 4 : Animation pédagogique des échauffements** / S'approprier la séance d'échauffements et apprendre à l'animer de façon dynamique et motivante.

### Modalités pédagogiques

- Tour de table
- Support de formation PowerPoint
- Quizz
- Exercices à réaliser en intersession

### Modalités d'évaluation des acquis

- Évaluation individuelle (QCM et évaluation des exercices)
- Suivi des référents la première semaine d'animation (fiche individuelle de forme physique)
- Suivi quelques semaines après **avec le groupe de référents activité physique**
- **Suivi avec la direction** : suivi des accidents du travail, de l'absentéisme, de l'efficacité des échauffements.
- Rendez-vous avec les stagiaires pour évaluer leur forme physique

## Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / [www.preventech.net](http://www.preventech.net)



#### Durée

##### Phase de sensibilisation

Direction : ½ journée

Salariés : 1h ou 2h

**Phase d'animation** : 2 jours

**Phase de suivi** : à adapter



#### Quantité

10 max.



#### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



#### Personnel concerné

Avoir une bonne forme physique



#### Intervenants

Un coach activité physique



#### Type

Intra-entreprise

Présentiel



#### Prix

Sur demande en fonction du nombre de services à former

Toutes nos formations sont accessibles aux personnes à mobilités réduites, en situation d'handicap visuel, auditif ou mental. Veuillez nous contacter afin que nous puissions aménager et adapter votre formation.



Nous nous engageons à vous recontacter sous 72h ouvrées pour définir ensemble des dates de déploiement des formations.