

# FORMATION LÂCHEZPRISE

## ACCOMPAGNEMENT GESTES, POSTURES ET ECHAUFFEMENT PRÉVENTION DES TMS

### OBJECTIFS

- Animer une séance d'échauffement pré-prise de poste
- Amélioration de la coordination et de la vigilance.
- Utiliser au quotidien les principes d'échauffement actif au poste de travail, en lien avec celui-ci.
- Limiter les risques lors des ports de charges et autres gestes professionnels.
- Utiliser au quotidien les principes d'étirements et stretching et de récupération active au poste de travail.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Démonstratives et expérimentation par chaque stagiaire de différents exercices d'échauffement .

#### MOYENS TECHNIQUES

PC ou tablette et vidéoprojecteur ainsi que ressources multimédia et paperboard.  
Tapis de sol et petit matériel (élastiques,...)

#### MOYENS HUMAINS

Formateur qualifié, ayant une connaissance approfondie en activité physique.

### ÉVALUATION

L'évaluation des acquis est réalisée en fin de formation sous la forme d'un QCM.

### DURÉE

Volume horaire à déterminer en fonction du besoin du client

### TYPE DU PUBLIC

Manager / Chefs d'Équipes

### PRÉREQUIS

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis pour suivre cette formation.

### EFFECTIFS

6 stagiaires maximum

### TARIF

Nous consulter

### DÉLAIS D'ACCÈS

2 à 3 mois

### ACCESSIBILITÉ

Accessible aux personnes handicapées  
Modalités d'accès de votre site à définir

### CONTENU

#### THEORIQUE

Les fondamentaux de l'animation : Comment réussir son animation, comment optimiser son temps d'intervention et l'organisation d'une séance d'échauffement pré-prise de poste et réactivation adaptée

#### PRATIQUE

Mise en pratique : Exercices d'échauffement, exercices de lever et de porter de charges, exercices d'étirements et stretching. Démarche de prévention active. Suivi personnalisé des opérateurs

La formation est réalisée dans l'entreprise afin de concentrer la formation sur les situations à risques rencontrées sur les postes de travail.

Le programme de formation permet de répondre au décret du 3 septembre 1992.

Un entretien préalable avec le Responsable de l'établissement peut être nécessaire sur :L'étude des statistiques concernant les arrêts de travail associés.

La mise en évidence des problèmes rencontrés en termes de contraintes posturales.

L'intervention directe sur le lieu de travail permet la mise en application des conseils d'ergonomie spatiale avec le matériel existant sur le site.