

FORMATION EVEIL MUSCULAIRE

Initiation aux Gestes de Premiers Secours

Durée de la Formation :
7 heures

Salariés concernés :
L'ensemble des salariés

Pré-requis :
Aucun (formation PRAP ou SENSIPRAP préconisée)

Nombre de participants :
10 (maximum)

Encadrement :
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

Matériel :
Ordinateur
Vidéoprojecteur

Tarifs :
Un diagnostic est nécessaire en amont. Toute demande fera l'objet d'un devis

Lieu :
Intra-entreprise

Personne en situation de handicap :
Pour tout besoin d'aménagements spécifiques (physique ou pédagogique) merci de prendre contact avec notre organisme

Objectifs pédagogiques :

A L'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Intégrer une prévention active des TMS
- Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire
- Pratiquer les échauffements en prise de poste et les étirements à la fin de la prise de poste
- Véhiculer l'information et animer des séances d'échauffement corporel ou d'étirement (éveil musculaire)

PROGRAMME

- RECENSEMENT DES GESTES DE LA JOURNEE
- L'INTERET DU REVEIL MUSCULAIRE DANS LA PREVENTION DES TMS
 - o L'explication du rôle du réveil musculaire
 - o L'impact du travail sans échauffement sur le corps
- INITIATION A L'ANIMATION D'UNE SEQUENCE DE REVEIL MUSCULAIRE (approche pédagogique)
 - o Explication de la pédagogie
 - o Analyse des comportements
 - o Susciter l'intérêt d'un groupe
- LES EXERCICES D'ACTIVATION DU CORPS
 - o Liste de mouvements à réaliser lors des séances collectives
- CAS PRATIQUES
 - o Chaque animateur mettra en œuvre un cours collectif

Moyens, outils et démarche pédagogiques :

Théorie (30 %)

- Vidéoprojecteur
- Film video

Pratique (70 %)

- Démonstrations par le formateur
- Exercices d'apprentissage

Fin de formation :

Un bilan sera réalisé à la fin de la formation

Une attestation de fin de formation sera délivrée à chaque participant

Tout le matériel nécessaire pour la partie pratique est fourni par notre société et inclus dans la proposition tarifaire globale.