

## INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

Pratique d'une routine de réveil musculaire avant la prise de poste



### OBJECTIF DE LA FORMATION



Comprendre et être capable de pratiquer quotidiennement un réveil musculaire adapté à ses conditions de travail.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- Définir les accidents musculaires et les troubles musculo-squelettiques et savoir les prévenir.
- Connaître les risques d'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Identifier ce qui permet d'améliorer sa concentration et son équilibre physique et psychique.
- Connaître et décomposer les exercices fondamentaux d'échauffement.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.

### CONTENU



#### Théorie :

- Introduction aux troubles musculo-squelettiques et à leur prévention.
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Notion de capital santé.
- Recherche de solutions pour la prévention des TMS : le réveil musculaire.
- Le rôle de l'échauffement et des étirements pour préserver son bien-être et sa santé lors de l'activité professionnelle.

#### Pratique :

- Analyse des contraintes de l'activité sur l'organisme, et des risques de pathologies (échanges avec les participants).
- Démonstration des différents exercices d'échauffement et correction des postures.
- Mise en place collective d'une routine sur la base des échanges et de l'observation des conditions de travail par l'intervenant.
- Pratique de la routine d'échauffement en musique.
- Analyse des différents mouvements (bénéfiques, conseils, précautions, adaptations...).
- Discussion autour de l'élaboration d'une routine personnalisée à son poste de travail.

### PUBLIC

Tout travailleur amené à effectuer des gestes répétitifs, à adopter une position de travail statique ou à porter des charges légères et/ou lourdes lors de son activité professionnelle de travail de bureau et/ou de manutention manuelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une demi-journée (3,5 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel (ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...) spécialisé en réveil musculaire.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr

## INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

Pratique d'une routine de réveil musculaire avant la prise de poste



### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

#### Méthodes pédagogiques :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Démonstration et pratique des mouvements d'échauffement.
- Échanges avec le formateur.

#### Moyens pédagogiques :

- Diaporama, éventuellement complété d'illustrations sur paperboard et de vidéos.
- Fourniture d'une vidéo récapitulant les mouvements d'une routine-type d'échauffement musculaire.

### PUBLIC

Tout travailleur amené à effectuer des gestes répétitifs, à adopter une position de travail statique ou à porter des charges légères et/ou lourdes lors de son activité professionnelle de travail de bureau et/ou de manutention manuelle.

### PRÉ-REQUIS

Aucun.

### EFFECTIF

2 à 10 personnes.

### DURÉE

Une demi-journée (3,5 heures) en présentiel.

### SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

### INTERVENANT

Professionnel (ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...) spécialisé en réveil musculaire.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### VALIDATION

Remise d'une attestation de formation.

### ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

### MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

### CONTACT



09 81 68 53 52



contact@queoris.fr



www.queoris.fr