FORMATION

INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

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

Quéoris
Formations santé & sécurité au travail

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.
- Reconnaître 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.
- Appliquer 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 (bénéfices, 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 : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT

09 81 68 53 52
contact@queoris.fr
www.queoris.fr

Programme mis à jour le 10/06/2025.

Quéoris - EURL POINT FORMA - SARL au capital de 5000 euros - Siège social : 32 chemin de Bel Air 85300 SOULLANS
979 474 012 R.C.S. La Roche-sur-Yon - SIRET 979 474 012 00015 – Code APE 85.59A
Organisme de formation enregistré sous le numéro 52850267585. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de L'État.

FORMATION

INITIATION AU RÉVEIL MUSCULAIRE

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

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama, complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Démonstration et pratique des mouvements d'échauffement.
- Échanges avec le formateur.

Supports pédagogiques fournis aux stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif avec lien vers une vidéo récapitulative des mouvements types d'une routine de réveil 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 : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

CONTACT

09 81 68 53 52
contact@queoris.fr
www.queoris.fr

Programme mis à jour le 10/06/2025.

Quéoris - EURL POINT FORMA - SARL au capital de 5000 euros - Siège social : 32 chemin de Bel Air 85300 SOULLANS
979 474 012 R.C.S. La Roche-sur-Yon - SIRET 979 474 012 00015 – Code APE 85.59A
Organisme de formation enregistré sous le numéro 52850267585. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de L'État.