

## Formation de prévention des risques physiques par la réalisation d'échauffements matinaux :

Préparer son corps au travail pour diminuer les AT liés aux TMS à la prise de poste

**Mots clés :** Echauffements, Prévention TMS, Pérennité, autonomie, pratique et individualisation



**Prérequis stagiaires :** tous les salariés de l'entreprise.

**Prérequis référents :** être volontaires dans la démarche.

**Prérequis entreprise :** Avoir mis en place l'ensemble des actions de prévention collectives.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation formative durant l'ensemble des situations de mise en pratique et lors du suivi à froid.

**Organisation :** Mode présentiel

**Durée :** 1 journée ½ + suivi

### Objectifs :

- Définir l'intérêt d'effectuer un échauffement matinal à la prise de poste.
- Comprendre l'impact positif d'une telle démarche sur sa santé.
- Apprendre à réaliser une série d'exercices d'échauffements matinaux.
- Mettre en place des échauffements à la prise de poste dans toute l'entreprise
- Autonomiser les équipes pour pérenniser l'action.

### Programme :

Le programme s'effectue selon les modalités suivantes :

- Une journée de formation de référents en charge du suivi des pratiques
- Format Atelier : ½ journée de sensibilisation pour les salariés concernés
- Suivi : le formateur assiste à distance à une session d'échauffement et fait un point d'étape avec le ...

### Outils pédagogiques : **PHYSIOEC**

- Création de posters.
- Catalogue d'exercices Physiotec (7000 exercices disponibles) qui permet de coller au mieux aux besoins de l'activité des salariés.
- Mise à disposition de nouveaux exercices à 3 et 6 mois, suivi.
- Apports, échanges de pratiques, co-construction de programmes, mises en situations pratiques.

**Formateur :** Kinésithérapeute, ergonome, coach sportif certifié

4 à 10 référents maximum/session

**Publics cibles :** Tous les personnels exposés concernés

*Tarif : A partir de 3100€ HT / service ou groupe*