

Améliorer la qualité de vie au travail

# ÉCHAUFFEMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

2 JOURS

14 HEURES

100% PRÉSENTIEL

## Description et objectifs opérationnels

Une formation pour comprendre pour **comprendre comment réduire les arrêts de travail** liés à un manque d'anticipation de charge de travail ou des conditions climatiques.

### Objectifs de la formation :

**EC** de comprendre le fonctionnement de l'appareil musculosquelettique dans sa globalité.  
(*Muscles, tendons, ligaments et fonctionnement d'une articulation*)

**EC** d'identifier les particularités des différentes parties du corps  
(*Incidences articulaires de la ceinture scapulaire et pelvienne*)

**EC** de comprendre l'exposition aux pathologies et traumatologies liées au manque d'échauffement.

**EC** de mobiliser des exercices d'échauffement en autonomie

**EC** de planifier des échauffements et anticiper des périodes critiques

## Publics visés

Salariés exposés à des manutentions, des positions statiques, des postures répétées et/ou liées à des missions identifiées ou pas

## Pré-requis

Aucun pré-requis

## Modalités pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et de mise en situation pratique sous forme d'ateliers  
Analyse biomécanique et fonctionnelle  
Analyse de pratique et retour d'expériences

## Programme de la formation

### ½ Journée 1

Découverte et Analyse de l'appareil locomoteur  
Apport théorique sur son fonctionnement ainsi que sur les différents tissus qui le constitue.

### ½ Journée 2

Identification des particularités des articulations du corps humain  
Apprendre à différencier entre le haut et bas du corps, l'exposition aux mauvaises postures.

### ½ Journée 3

Apport théorique sur le rôle de l'échauffement  
Apprentissage des différents exercices et des consignes de placements et d'exécutions  
Apprentissage des techniques d'échauffement sécuritaires et des corrections  
Pratique des exercices

### ½ Journée 4

Apport Méthodologique sur la construction et la planification des échauffements (*identifier les périodes de récurrence d'actions, répétées ou statiques*)  
Construction et Mise en place d'échauffement

## Supports pédagogiques

Salle composée d'un espace dédié à la pratique et à la théorie  
Maquettes anatomiques  
Support PowerPoint  
Support Vidéo

## Documents remis

Livret de formation

## Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis et des connaissances : mise en situation pratique + QRM conduisant à la délivrance d'une attestation de formation  
Questionnaire de satisfaction

## Formateur

Formateur spécialisé dans la formation des éducateurs sportifs dans les domaines de la pathologie, traumatologie, biomécanique et musculation  
Formateur PRAP

## Equipement(s) et/ou matériel(s) à apporter pour suivre la formation

Tenue souple permettant une aisance corporelle

## Effectifs

Intra-entreprise

Inter-entreprise

Individuel

## Durée, dates et coût de la formation

2 jours  
14 heures

05 & 06  
MAR. 2020

02 & 03  
JUILL. 2020

550 €  
Tarif inter

1560 €  
Tarif intra

Formation sur mesure  
: sur demande à notre  
conseiller de formation

## Dispositif(s) de financement

Pour les salarié(e)s, formation éligible au Plan Conventionnel du Sport\* et au Plan de Développement des Compétences.

\*Pour les entreprises adhérentes à l'AFDAS  
Autofinancement

## Accessibilité de la formation



Locaux



Formation

## Lieu(x) de formation

Salle SENGHOR, CRAF2S  
Campus Effiscience  
Colombelles 14460

## S'INSCRIRE EN FORMATION !



**Sébastien MONNIER**

**Votre conseiller en formation**

**06.37.90.40.84 - 02.31.15.69.19**

competences@craf2s.fr

CRAF2S

SIRET : 52037450500037

Organisme déclaré sous le n°25140235814 auprès du Préfet de Région Normandie

Campus Effiscience - 1-3 rue Léopold Sédar Senghor - 14460 COLOMBELLES

02.31.15.69.19 contact@craf2s.fr [craf2s.fr](http://craf2s.fr)

