

# FORMATION ANIMATEUR ÉCHAUFFEMENT AU TRAVAIL



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Être capable d'intégrer une prévention active des Troubles Musculosquelettiques (TMS) et sensibiliser son équipe à cette prévention.  
Être capable de réaliser une séance d'échauffement afin de créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire.  
Être capable de mettre en place des exercices de soulagement après le travail pour améliorer la récupération.



**Public concerné :** Tous



**Prérequis :** Aucun



**Durée :** 1 jour - 7h en présentiel



**de 1 à 8 personnes maximum / session**



**Lieux de formation :**

Site de Auch [dpt. 32]

Site de Fauillet [dpt. 47]

Dans vos locaux



**Prix :** 750 € HT / groupe



**Modalités :** plan de développement des compétences, inscription libre

**Délais d'accès :** délai moyen de 15 jours



**Intervenant :** Formateur SOPREV



## COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre et prévenir les TMS.
- Connaître des mouvements d'échauffements et s'étirements.
- Être capable d'observer et d'analyser sa situation de travail en s'appuyant sur le fonctionnement du corps humain, afin d'identifier les différentes atteintes à la santé susceptibles d'être subies.
- Connaître la pédagogie appliquée pour réaliser les échauffements et étirements au travail.



## MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

**Méthodes :** Exposés interactifs, mises en situation, jeux de rôles.

**Moyens :** vidéoprojecteur, paperboard, livrets et outils pédagogiques nécessaires à la formation.



## LES +

Formation adaptée aux conditions réelles d'évolution du stagiaire. Le protocole d'exercices variera en fonction de contraintes observées, des obligations de l'entreprise (temps accordés au projet) et des amplitudes des heures de travail.

**ÉVALUATION :** Évaluation pratique grâce à des mises en situation, évaluation théorique de la formation grâce à un QCM

**ATTRIBUTION FINALE :** Attestation individuelle de formation



## MAINTIEN DES CONNAISSANCES



## 1 PRÉSENTATION

- Formateur
- Stagiaires
- Attentes des stagiaires/Retours d'expérience

## 2 COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES TMS

- Expliquer l'installation et l'évolution des TMS (Troubles Musculosquelettiques)
- Connaître les facteurs de risque professionnels et personnels
- Identifier le siège et le type des douleurs physiques
- S'appuyer sur les recommandations d'activité physique en entreprise dans la prévention des TMS

## 3 CONNAÎTRE DES EXERCICES DE SOULAGEMENT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE

- Concevoir des exercices de prévention au poste de travail :
  - les gestes qui soulagent : exercices pour la nuque et les épaules, les coudes et les avant-bras, les poignets et les doigts, le dos
  - conseils et hygiène de vie
  - prévenir les tendinopathies et le syndrome du canal carpien
  - soulager lumbago et sciatique

## 4 ÊTRE ACTEUR DE LA PRÉVENTION DES TMS

- Intégrer la pause active
- Sensibiliser sur l'importance des échauffements et des étirements
- Proposer des exercices adaptés aux postes de travail
- Etablir des priorités selon les types de postes

## 5 INTÉGRER CETTE ACTION DE PRÉVENTION AU QUOTIDIEN

- S'échauffer et se préparer à l'activité professionnelle
- Mise en situation des participants
- Acquérir une facilité de réalisation
- Favoriser la récupération
- Contrebalancer les contraintes professionnelles
- Faciliter les pratiques individuelles et collectives
- Accompagner les équipes de préventeurs et managers

## 6 COMMUNIQUER SUR L'ACTION COLLECTIVE DE PRÉVENTION

- Expliquer la complémentarité de l'ergonomie avec la prévention active
- Disposer d'expériences d'entreprises
- Présenter un projet de prévention
- S'appuyer sur des rapports et études scientifiques
- Communiquer sur les bienfaits de l'activité

Réf. ANIM ECF

**FORMATION ANIMATEUR ÉCHAUFFEMENT AU TRAVAIL**

