



PROGRAMME DE FORMATION

Intitulé de la formation :	ECHAUFFEMENTS ET ETIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL
Durée, dates, lieu :	Formation d'une journée (7 heures) en intra, date à définir. Groupe de 6 à 10 participants. Tarif : 1090€/groupe.
Méthode pédagogique :	La formation comporte une partie théorique et une partie pratique : <ul style="list-style-type: none"> - Diaporama, film - Travaux en sous-groupes - Exercices pratiques et démonstrations
Modalités d'évaluation :	Afin de permettre d'évaluer les acquis de la formation, il sera demandé à chaque stagiaire de répondre à un questionnaire qui permettra de vérifier si les principes déroulant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux.
Objectifs de la formation :	La formation permettra aux participants de : <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre et prévenir les TMS en sensibilisant sur l'importance des échauffements et des étirements. • Connaître et pratiquer des exercices adaptés aux postes de travail. • Savoir animer une séance d'échauffements et d'étirements au poste de travail. <p>Pour l'établissement bénéficiaire, la formation permettra d'intégrer une prévention active des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).</p>
Contenu :	<ul style="list-style-type: none"> • TMS : définition, origines, principales zones touchées • Anatomie, physiologie, pathologies membre supérieur, dos et muscles • Rôles des échauffements • Rôles des étirements • Définition de la pause active • Démonstrations et mises en situation : échauffements, exercices de renforcement musculaire, étirements et gestes qui soulagent • Mener et animer une séance d'échauffements et d'étirements
Prérequis et public :	Cette formation ne nécessite pas de prérequis et s'adresse l'ensemble des personnels d'établissements sanitaires et médico-sociaux.
Formateur :	Aide-soignant, Formateur PRAP.