

REVEIL MUSCULAIRE

PUBLIC	Toute personne amenée à effectuer des travaux répétitifs ou à manipuler des charges
PRE REQUIS	Aucun
DUREE	7 heures sur 1 jour
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Diminuer la fatigue et les risques d'accidents par le réveil musculaire ☒ Découvrir des gestes simples et efficaces à réaliser afin de faciliter le réveil musculaire. ☒ Renforcer la prévention et responsabiliser les encadrants en donnant les outils et les méthodes pour transmettre les bons gestes, les bonnes pratiques .
METHODE PEDAGOGIQUE	<ul style="list-style-type: none"> ☒ Exposés théoriques ☒ Mise en situation et entraînement ☒ Conseils personnalisés
ANIMATION	Formateur Consultant en gestes et postures et préparateur sportif
EVALUATION	Attestation de formation

Programme :

1. INTRODUCTION

- Présentation des stagiaires et du formateur
- Présentation des objectifs de la formation

2. CONNAITRE LES RISQUES LIES A LA FATIGUE ET A L'ACTIVITE

- Identification des risques
- Evolution des accidents du travail
- Dommages corporels
- Coûts financiers

3. RESITUER SON ROLE ET SES RESPONSABILITES

- La législation en vigueur et les responsabilités
- AT causes et conséquences

4. DECOUVRIR QUELQUES NOTIONS D'ANATOMIE

- La colonne vertébrale (rachis)
- Les articulations
- Les ligaments
- La musculation
- Les tendons
- Le dos

5. DECOUVRIR ET PRATIQUER LES PRINCIPAUX GESTES DE REVEIL MUSCULAIRE

- Tête
- Tronc
- Membres supérieurs
- Membres inférieurs

6. COMMENT CONDUIRE LE REVEIL MUSCULAIRE DE LA TETE ?

- Le choix des principaux gestes adaptés au lieu (position debout, allongé)
- Entraînement à cadrer la séance
- Entraînement à l'auto- correction

7. COMMENT CONDUIRE LE REVEIL MUSCULAIRE DU TRONC ?

- Le choix des principaux gestes adaptés au lieu (position debout, allongé)
- Entraînement à transmettre le bon geste et le corriger

8. COMMENT CONDUIRE LE REVEIL MUSCULAIRE DES MEMEBRES SUPERIEURS ?

- Le choix des principaux gestes adaptés au lieu (position debout, allongé)
- Validation des apprentissages
- Conclusion d'une séance de réveil musculaire

9. COMMENT CONDUIRE LE REVEIL MUSCULAIRE DES MEMBRES INFERIEURS ?

- Le choix des principaux gestes adaptés au lieu (position debout, allongé)
- Validation des apprentissages
- Conclusion d'une séance de réveil musculaire

10. SYNTHESE DE LA FORMATION

FORMATION PROFESSIONNELLE / BILANS DE COMPETENCES

4 avenue Laurent Cély – Hall B – 9ème étage – 92 600 Asnières – Tél 01 41 32 39 11 – contact@cer92.asso.fr – www.cer92.asso.fr