

# PROGRAMME DE FORMATION REMP

## REFERENT A L'ECHAUFFEMENT EN MILIEU PROFESSIONNEL

Réf : REMP | Durée : 1 jour | 7 heures | Tarif : 190 € HT / stagiaire

Accès : selon disponibilité à la date de l'inscription

Contact : Tanya DARI | ☎ 01.56.72.92.45 | [formation@ipal.fr](mailto:formation@ipal.fr) | [www.ipal.fr](http://www.ipal.fr)



**Accessibilité** : Pour une identification des besoins, merci de contacter le référent pédagogique

**Pré-requis et condition de participation** : aucun

**Public concerné** : l'ensemble du personnel

**Objectifs** : dans le cadre de la prévention des risques des troubles musculo squelettiques la mise en place des échauffements améliore la performance de l'entreprise en matière de santé et de sécurité au travail à condition qu'elle fasse partie d'une démarche globale de prévention qui vise à réduire toutes les contraintes de l'activité du travail effectif.

**Outils pédagogiques** : la formation est essentiellement pratique, les explications du programme sont données pendant et à l'occasion de l'apprentissage des gestes. Cette évaluation est réalisée par un éducateur sportif diplômé d'Etat et une Infirmière en Santé au Travail.

> Alternance théorique et pratique

> Mises en situation

**Nombre de participants** : 4 à 8 personnes.

**Durée pédagogique** : 1 jour de face à face pédagogique (hors temps de pause) - 7h pour le MAC

### Contenu de la formation :

- > Connaître les Troubles Musculo Squelettiques et les douleurs liés à son poste de travail
- > Étudier et comprendre les composantes du corps humain qui permettent le mouvement,
- > Comprendre l'intérêt de l'échauffement en milieu professionnel
- > Connaître le PCP : Placement, Consigne, Posture
- > Apprendre et effectuer les mouvements à réaliser pour les échauffements,
- > Réalisation d'une séquence individualisée échauffements sur poste de travail
- > Évaluation

**Évaluation** : les stagiaires ayant participé activement à l'ensemble de la formation (théorie et pratique) se voient délivrer leur attestation de présence et leur attestation des compétences. A l'issue de la formation, le référent sera capable de mettre en place des séances d'échauffements dans sa totalité en entreprise.