



PROGRAMME FORMATION REMP

RÉFÉRENT À L'ÉCHAUFFEMENT EN MILIEU PROFESSIONNEL

Réf	REMP
Durée	1 jour de face à face pédagogique (hors temps de pause) - 7h pour le MAC
Tarif	190€ HT/ stagiaire
Accès	Sous 3 semaines, session ouverte à la demande du client
Nombre de participants	4 à 8 personnes
Public concerné	L'ensemble du personnel
Prérequis	Aucun
Contact	Tanya DARI 01 56 72 92 45 formation@ipal.fr ipal.fr
Accessibilité	Nos formations sont conçues pour être accessibles au plus grand nombre. Toutefois, certaines d'entre elles nécessitent la réalisation de séquences pratiques pour être validées. Une évaluation préalable sera effectuée avant l'inscription afin de déterminer les conditions de faisabilité de la formation.



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.

Programme 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

Modalités pédagogiques :

- > La formation est essentiellement pratique, les explications du programme sont données pendant et à l'occasion de l'apprentissage des gestes
- > Alternance théorique et pratique
- > Mises en situation

Moyens d'encadrement :

- > Cette évaluation est réalisée par un éducateur sportif diplômé d'État et une Infirmière en Santé au Travail

Validation :

> 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.