

# Sensibilisation, échauffements et étirements au travail

De plus en plus d'entreprises sont confrontées à des accidents du travail ou maladies professionnelles qui ont pour origine de mauvaises postures ou le manque de préparation physique.

Lors de cette sensibilisation nous vous proposerons des étirements ou échauffement adaptés à votre poste de travail. Mais nous aborderons également le sujet plus général de l'hygiène de vie.

## Public Visé

Tout salarié, quel que soit son poste ou son statut.

## Pré Requis

Aucun pré requis pour participer à cette formation si ce n'est la compréhension du Français.

Une tenue adaptée à la réalisation d'exercices physiques est nécessaire.

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation vous serez capable :

- De mettre en oeuvre des exercices d'échauffement, de renforcement musculaire ou d'étirements adaptés à votre poste de travail
- De mettre en œuvre les conseils personnalisés en hygiène de vie (posture, hydratation, nutrition...)
- D'identifier les postes à risques de Troubles Musculo Squelettiques (TMS)

## Méthodes et moyens pédagogiques

Formation basée sur la méthode participative lors des phases théoriques,  
Présentation d'exercices, mises en situations pratiques, réalisation de séances d'échauffements ou d'étirements,  
Et remise de fiches « exercices » à l'issue de la formation.

## Parcours pédagogique

La durée de la formation est de 4 heures.

- Le corps humain : notions élémentaires d'anatomie et de physiologie
- Définitions, facteurs et prévention des risques professionnels dont les TMS
- Activité physique et milieu professionnel : bienfaits de l'activité physique sur la santé, impact positif au travail, définitions, messages de promotion
- Démonstrations et explications d'exercices d'échauffements, de renforcement musculaire et d'étirements
- Adaptation des exercices suivant les postes de travail
- Hygiène de vie : principales notions

A ces 4h peuvent être ajoutées 2 séances optionnelles d'une heure durant lesquelles notre formateur anime des séances d'échauffement. Ceci peut permettre de donner l'impulsion à vos équipes et de leur donner envie de poursuivre par eux-mêmes.

## Méthodes et modalités d'évaluation

S.O.

## Modalités d'Accessibilité

Merci de nous contacter pour tout renseignement, notre formateur s'adaptera si nous sommes prévenus à l'avance.

HP Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82010117601

Version : DIN-FBE03-20210512

### HP Formation

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet  
01360 BELIGNEUX  
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif01@hp-formation.fr

18 rue Newton  
38550 SAINT Maurice l'Exil  
Tél. +33(0)4.28.01.21.00 - administratif38@hp-formation.fr

Allée Beauplan  
26 700 PIERRELATTE  
Tél. +33(0)4.75.91.70.56 - administratif26@hp-formation.fr



## Durée

**4.00** Heures

**0.5** Jour

## Effectif

De 3 à 10 Personnes

HP Formation - Numéro de déclaration d'activité (ne vaut pas agrément de l'état) : 82010117601

Version : DINFBE03-20210512

---

### HP Formation

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet  
01360 BELIGNEUX  
Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif01@hp-formation.fr

18 rue Newton  
38550 SAINT Maurice l'Exil  
Tél. +33(0)4.28.01.21.00 - administratif38@hp-formation.fr

Allée Beauplan  
26 700 PIERRELATTE  
Tél. +33(0)4.75.91.70.56 - administratif26@hp-formation.fr