

# 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

Mettre en oeuvre des exercices d'échauffement, de renforcement musculaire ou d'étirements adaptés à votre poste de travail  
Mettre en œuvre les conseils personnalisés en hygiène de vie (posture, hydratation, nutrition...)  
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 chacune 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

Evaluation continue

## Modalités d'Accessibilité

Pour tout renseignement merci de nous contacter.

## 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

### HP Formation

Europe Parc - Z.A les 2 B 380 Chemin de Derontet  
01360 BELIGNEUX

Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr

18 rue Newton

38550 SAINT Maurice l'Exil

Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr

330 Rue Hilaire

26 700 PIERRELATTE

Tél. +33(0)4.72.25.45.45 - administratif@hp-formation.fr

N° SIRET : 501 530 380 000 28 - N° TVA : FR 96501530380 - Code APE : 8559A - N° Déclaration d'Activité : 82010117601