

Description de la formation :

Certains secteurs d'activité sont confrontés à d'importants risques physiques. La mise en place d'ateliers d'échauffement lors de la prise de poste est un outil simple et rapide à mettre en place pour diminuer les risques d'accident de travail, T.M.S., arrêt de travail ou le turnover...

Objectifs de la formation :

- Devenir salarié référent en animation d'échauffement à la prise de poste
- Connaître les facteurs de risques d'accident de travail
- Sensibiliser les opérateurs à la prévention des T.M.S.
- Mobiliser l'ensemble de son personnel dans une démarche de prévention des risques
- Concevoir des séances d'échauffements à la prise de poste

Modalités pédagogiques :

Apports théoriques de connaissances
Mise en situations pratiques sur les postes de travail
Supports vidéo
Ateliers d'animations du personnel

Formateurs : Ergonomes
Professionnels de santé

Supports de formation transmis par mail,
Remise d'une attestation de fin de formation
Évaluation de la formation via une enquête en ligne

Contenu de la formation :

Jour 1 :

Évaluation de début de formation

Questionnaire de connaissances

Module théorique Prévention des T.M.S.

Introduction sur les T.M.S.
Anatomie et biomécanique
Gestes et postures à adopter
Définir les exercices en fonction des risques

Module pratique Prévention des T.M.S.

Maîtriser les exercices indispensables :
- Échauffements
- Étirements
- Renforcements musculaires

Jour 2 :

Module théorique

Méthodologie d'animation
Concevoir les séances d'éveils musculaires
Anticiper les freins à leur mise en place
Faire évoluer les ateliers

Module pratique

Ateliers de mise en situation
Modalités d'évaluation dans le temps
Corriger ses actions et ses équipes

Évaluation de fin de formation

Validation des objectifs par un questionnaire et mise en situation pratique



Public visé :

Salariés,
Responsable SST,
CHSCT, Chef de
production,
Responsable HSE
QSE

Aucun prérequis
nécessaire

Nombre de participants :

15 personnes
maximum



2 jours (2x7h)
Consécutifs ou
non



France



Demandez un
devis

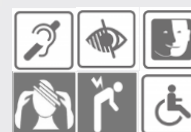
Modalités :

Formations intra-
entreprises

Pré-inscription :

www.addergo.fr
formations@addergo.fr

Inscription
définitive à
réception de la
convention signée



Formation
accessible aux
personnes en
situation de
handicap