

DEVENIR RÉFÉRENT ÉCHAUFFEMENT MUSCULAIRE

 Nombre de stagiaires
De 5 à 10 max.

 Durée de la formation
7 heures
(réparties sur 2 demi-journées)

PUBLIC CONCERNÉ

Chefs d'équipe,
conducteurs de travaux

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

INTRA : A partir de 1400 € HT

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la
formation sous un délai de 1
à 2 mois à compter de la
signature du devis

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

- Elaborer et mener un programme d'échauffement musculaire tous les matins
- Comprendre les bienfaits des échauffements musculaires et articulaires au quotidien
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différentes postures qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail



PROGRAMME

En amont :

- Répondre au questionnaire transmis

Lors de la formation :

1^{er} jour (3h30)

- Retour sur le questionnaire
- Brainstorming sur la notion d'échauffement à la prise de poste
- Explications des différentes phases d'un échauffement
- Mise en situation par des exercices pratiques
- Retour sur les exercices pratiques
- Les étirements à adopter
- Savoir expliquer les différents mouvements à ses collègues

2^e jour (3h30)

- Retour d'expérience sur les semaines passées
- Rappel sur les notions vues en première journée
- Mise en situation par de nouveaux exercices pratiques
- Retour sur les exercices pratiques
- Mise en situation de référent réveil musculaire
- Retour sur les mises en situation
- Bilan



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39