

RISQUES_PHYSIQUES

Formation piloter l'échauffement

Durée : 1 jour (7 h)

Public : Responsables HSE, Managers et encadrants, référents sécurité formateurs internes, salariés opérant dans des environnements physiques contraignants.

	Code produit	Tarifs *	Participants	Modalités spécifiques
INTRA	P506	750 € pour 1 groupe	De 1 à 10 participants	

* Les tarifs sont nets de TVA, les formations en INTRA engendrent des frais > Nous consulter



Objectifs :

- Maîtriser quelques fondamentaux de la prévention des risques physiques pour aider à promouvoir au sein de son entreprise l'échauffement et dans le cadre de sa santé personnelle les étirements,
- Avoir des notions de capacités pédagogiques dans la transmission du savoir,
- Être capable d'animer sa session d'échauffements en utilisant le support remis



Programme :

1. Comprendre les enjeux des accidents du travail et maladies professionnelles (AT/MP)

- Identifier l'importance de la prévention des risques physiques en milieu professionnel.
- Explorer les statistiques nationales et sectorielles sur les AT/MP.
- Faire le lien entre les risques physiques, les troubles musculosquelettiques (TMS) et l'importance d'un échauffement adapté.

2. Approfondir les notions d'anatomie et les atteintes possibles

- Étudier le fonctionnement général du corps humain (squelette, articulations, muscles).
 - Focus sur les particularités liées au dos :Rôle de la colonne vertébrale.
- Contraintes liées aux postures et aux gestes répétitifs.
- Comprendre l'impact des gestes répétitifs sur la santé et leur contribution aux atteintes corporelles.

3. Différencier échauffement et étirements

- Présentation des concepts d'échauffement et d'étirements :Définition et différences fondamentales.

4. Mise en pratique d'une session d'échauffement

- Présentation des techniques d'échauffement adaptées au milieu professionnel.
 - Mise en pratique guidée :Exemples concrets d'exercices d'échauffement.
- Techniques pour mobiliser les articulations et activer les groupes musculaires avant l'activité.
- Étude des adaptations nécessaires en fonction des postes de travail et des contraintes spécifiques.



5. Maîtriser les fondamentaux de la pédagogie chez l'adulte

- Comprendre les spécificités de l'apprentissage chez l'adulte.
- Identifier les leviers de motivation et d'engagement.
- Adapter son discours et son animation pour capter l'attention et encourager la participation.

6. Techniques de communication efficaces

- Les bases de la communication interpersonnelle : Écoute active, reformulation et feedback.
- Techniques pour encourager la participation des collaborateurs.
- Maîtriser son langage verbal et non-verbal lors de l'animation d'une session d'échauffement.

7. Préparer et animer une session d'échauffement

- Élaborer un déroulé pédagogique clair et structuré pour une session d'échauffement.
- Déterminer les objectifs de la session : santé, sécurité et bien-être des collaborateurs.
- Techniques pour impliquer les participants et garantir leur adhésion.
- Mise en place et animation d'une session d'échauffement en milieu professionnel.

8. Évaluer l'efficacité de la session d'échauffement

- Identifier les critères d'évaluation : participation, compréhension, application.
- Analyser les retours des participants pour améliorer la session.
- Élaborer une grille d'évaluation pour mesurer l'impact des échauffements sur la prévention des risques physiques.

Prérequis :

Savoir lire et écrire la langue française.

Moyens techniques et pédagogiques :

- Salle équipée de chaises et tables permettant la projection de supports informatiques (écran ou mur blanc),
- Ordinateur et vidéoprojecteur,
- Un tableau,
- Matériel pédagogique pour l'entraînement en salle (caisse à poignée, carton, bidon...),
- Un accès aux postes de travail concernés (autorisation et mise à disposition des EPI pour les participants).



 Intervenant et moyens d'encadrement :

Les intervenants sont des spécialistes de la prévention des risques liés aux activités physiques. Outre la maîtrise des gestes et postures, ils accompagnent les collaborateurs à s'interroger sur l'organisation de l'environnement de travail.

 Modalités d'évaluation :

Mises en situation

 Informations complémentaires :

Chaque participant se verra remettre un livret résumé de la formation et un aide-mémoire « échauffement ».

