

RÉFÉRENTS RÉVEIL MUSCULAIRE

**NEO
FORMA**

OBJECTIFS DE LA FORMATION



- Approfondir ses connaissances en biomécanique et anatomie ; et ses compétences pédagogiques ; afin de prévenir des risques physiques de l'activité professionnelle
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité
- Être capable de mettre en place un programme d'étirements / échauffements en fonction de l'activité

PROGRAMME DE LA FORMATION



- Connaissance de son corps et des pathologies du travail
- Rappels sur les principes de manutention
- Physiologie musculaire
- Importance du réveil musculaire au travail
- Mise en place d'un protocole de réveil musculaire
- Renforcement musculaire
- Notions d'hygiène de vie

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Alternance apports théoriques (supports de cours projetés sur vidéoprojecteur) et pratiques (pédagogie par l'action / mise en situation des participants)

QUALIFICATION DU FORMATEUR



Praticien Ostéopathe diplômé
Formateur spécialisé en gestes
et postures et/ou formateur
PRAP



**RECYCLAGE CONSEILLÉ
TOUS LES 2 ANS - 4H**

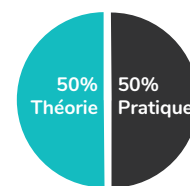


PUBLIC

Toute personne étant
amenée à travailler dans
l'entreprise

PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis



DURÉE

1/2 journée soit 4H

Effectif : 1 pers minimum
10 pers maximum



VALIDATION

Remise d'une attestation
individuelle de formation



DOCUMENTATION

Remise d'une brochure
spécifique référents
réveil musculaire