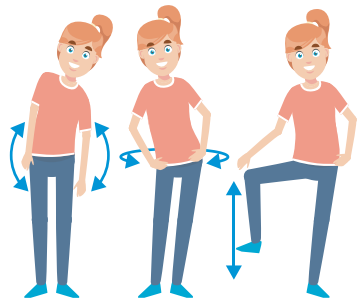


# FORMATION COACHING RÉVEIL MUSCULAIRE



**NEO**  
**FORMA**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Étudier et et comprendre le fonctionnement des composantes de notre corps
- Connaître les troubles et les douleurs liés à son propre secteur d'activité
- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différents gestes qui permettent un échauffement musculaire adapté à ses conditions de travail
- Améliorer les conditions et la qualité de vie du travail
- Adopter une bonne hygiène de vie

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et état des lieux des pathologies en France
- Notions d'anatomie et biomécanique
- Facteurs de risques et pathologies du travail
- Démonstrations et explications détaillées des échauffements correspondant à chaque muscle en lien avec les pathologies de votre secteur d'activité
- Pratique collective d'une routine quotidienne type du réveil musculaire
- Évocation des facteurs ajoutés à l'hygiène de vie

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Interaction permanente entre les participants et le formateur
- Mise en situation des participants (Situations à Résolution de Problèmes)
- Pédagogie par l'action : le formateur utilise son expérience d'ostéopathe, à la fois spécialiste en biomécanique du rachis, et choisi pour sa spécialisation dans le milieu sportif, pour entraîner les participants au réveil musculaire et leur donner des conseils adaptés à leur activité

## QUALIFICATION DU FORMATEUR

Praticien Ostéopathe diplômé Formateur spécialisé dans le milieu sportif



**PUBLIC**

Tout public

**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 coaching réveil  
musculaire