



**FUGA**  
Formation

## CONTACTS

**FUGA FORMATION**  
29 rue de Poulainville  
80 000 Amiens  
Tel : 03 60 62 01 80  
contact@fugaformation.fr

## INFORMATIONS

**Public :** Responsable sécurité, animateur sécurité, coordonnateur sécurité, intervenant en prévention des risques, responsable HSE QSE, chef de chantier, chargé de prévention, responsable d'équipe

**Prérequis :** Aucun

**Nombre de participants :**  
Groupe d'environ 12 personnes

**Durée :** 4h

**Lieu :** Intra / Inter

**Délais d'accès :** 7 jours minimum

**Modalité et méthodes pédagogiques :**  
✓ Apports théoriques et pratiques  
✓ Mises en situation

# ANIMATEUR D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENTS AU TRAVAIL



**SANTÉ**

## Objectif de la formation

Organiser des échauffements pour ses collaborateurs d'une durée de quelques minutes avant ou après la prise de poste. Intégrer une prévention active des TMS  
Apprendre à décomposer les mouvements et de corriger les postures  
Maîtriser sa posture de formateur dans l'animation

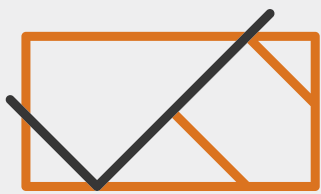
## Contenu de la formation

### L'anatomie du dos

- ✓ Définitions des tissus mous (tendons, ligaments, nerfs, muscles)
- ✓ Les principales pathologies du dos
- ✓ Les TMS développés au travail. (Tendinites, entorse, canal carpien et névralgies)

### Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire

### La pérennité des mouvements d'échauffement et d'étirement



**FUGA**  
Formation

## INFORMATIONS

### Modalité d'encadrement :

Formateur spécialisé  
Kinésithérapeute

### Responsables pédagogiques :

Mme Henderson / Mr Offret

### Modalité suivi stagiaire :

Questionnaire contrôle  
qualité

### Parking gratuit

### Salle de restauration

### Commerces à proximité du centre de formation

### Accessibilité PMR :



## TARIF

**Nous consulter**

## Présentation d'autres enchainements de mouvements

- ✓ La pratique de l'échauffement et des étirements sur le lieu de travail
- ✓ Les mouvements décomposés
- ✓ Les corrections
- ✓ L'enchaînement

## Initiation à l'animation d'une séquence de réveil musculaire

- ✓ Approche pédagogique
- ✓ Présentation d'une relaxation simple
- ✓ Les conseils de prudence
- ✓ Savoir reprendre les mouvements inappropriés
- ✓ Réalisation des mouvements en binôme
- ✓ Savoir lancer et relancer les groupes
- ✓ Animation d'une séance d'échauffement par chaque participant

## A l'issue de la formation tous les stagiaires recevront une attestation de formation



**SANTÉ**