

Réveil Musculaire : Autonome

40%
Théorique

60%
Pratique

3h

Formation réveil musculaire en entreprise : Devenez autonome

Objectifs :

- Comprendre l'importance de l'éveil musculaire dans la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Être capable de réaliser un éveil musculaire adapté à son activité professionnelle
- Connaître les bases de l'anatomie et des mouvements essentiels pour préparer son corps au travail
- Savoir intégrer ces exercices dans son quotidien pour réduire la fatigue et améliorer la performance

Public concerné :

Tout personnel.

Durée du stage :

3 heures pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

Pré-requis :

Aucun

Intervenants :

Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

Validation finale :

Une attestation de fin de formation

Méthode d'évaluation :

Grille de notification pratique.
70% de "fait" ou "+" nécessaire.
Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

Maintien des connaissances :

Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 2 ans.

Références réglementaires :

Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

Réveil Musculaire : Autonome

40%
Théorique

60%
Pratique

3h

Programme :

♦ Introduction (30 min)

- Présentation de la formation et des objectifs
- Échanges sur les attentes des participants
- Notions de prévention des risques professionnels et de santé au travail

♦ Comprendre l'importance de l'éveil musculaire (30 min)

- Pourquoi et comment prévenir les douleurs et blessures ?
- Impact des échauffements sur la performance et la fatigue
- Retour d'expérience et bonnes pratiques

♦ Apprentissage des bases de l'éveil musculaire (45 min)

- Principes fondamentaux : activation musculaire, mobilité articulaire, respiration
- Démonstration des exercices essentiels adaptés à chaque métier
- Comprendre l'impact des mauvaises postures et des gestes répétitifs

♦ Mise en pratique et autonomie (1h)

- Réalisation d'un éveil musculaire type
- Exercices à appliquer en fonction des postes de travail
- Mise en place de sa propre routine en fonction de son activité

♦ Bilan et recommandations (15 min)

- Questions/réponses
- Conseils pour intégrer ces pratiques au quotidien
- Évaluation des acquis

💡 Suivi et Ancrage des Réveils Musculaires en Entreprise

Pour garantir une mise en place efficace et durable des réveils musculaires au sein de votre entreprise, nous préconisons un suivi structuré après la formation.

Nous avons constaté que sans accompagnement, les bonnes pratiques peuvent être rapidement abandonnées. C'est pourquoi nous proposons un suivi en trois étapes, permettant de renforcer l'ancrage des habitudes et d'assurer une réelle adoption par les collaborateurs.

♦ Suivi recommandé après la formation "Autonome" :

- ➔ Session de suivi immédiate : Juste après la formation, nous accompagnons les collaborateurs dans la mise en pratique sur le terrain pour s'assurer qu'ils appliquent correctement ce qu'ils ont appris.
- ➔ Session à 1 mois : Retour d'expérience avec les équipes pour identifier d'éventuelles difficultés, ajuster les routines et motiver les participants à poursuivre la pratique.
- ➔ Session à 3 mois : Vérification que l'habitude est bien ancrée. Passé ce délai, les chances de maintien sur le long terme sont beaucoup plus élevées.

♦ Suivi recommandé après la formation "Encadrant" :

- ➔ Session de suivi immédiate : Mise en situation avec les encadrants pour les accompagner dans leurs premiers échauffements et corriger les éventuelles erreurs d'animation.
- ➔ Session à 1 mois : Retour sur la prise en main du rôle d'encadrant, analyse des retours des équipes et ajustement des exercices si nécessaire.
- ➔ Session à 3 mois : Vérification que les encadrants ont pris pleinement leur rôle et que les réveils musculaires sont bien intégrés dans la routine des équipes.

👉 Pourquoi ce suivi est essentiel ?

- ➔ Renforce l'engagement des équipes et des encadrants dans la durée
- ➔ Assure une mise en application concrète et adaptée aux besoins des collaborateurs
- ➔ Favorise une meilleure adhésion et une intégration naturelle des réveils musculaires dans la routine de travail

Avec ce suivi progressif, votre entreprise maximise les bénéfices de la formation en garantissant que les réveils musculaires deviennent une habitude durable et efficace pour la santé et la sécurité des équipes. 🙌👏