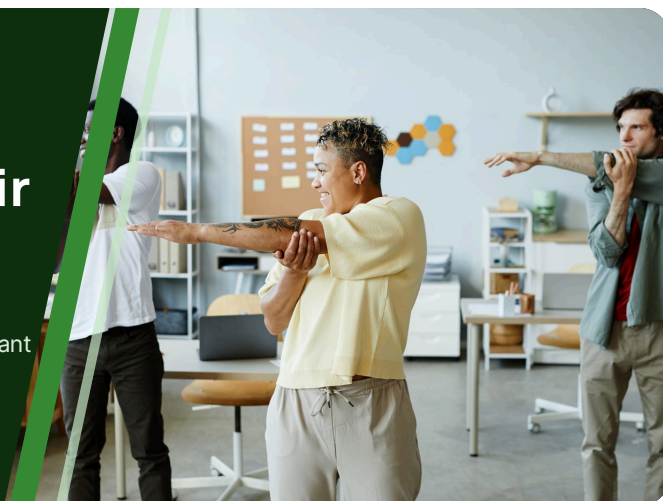


FICHE PROGRAMME

Réveil musculaire – Devenir autonome

Apprendre à chaque salarié une routine d'échauffement de quelques minutes, adaptée à son métier, à pratiquer seul avant la prise de poste.



DURÉE

3h

1/2 journée

EFFECTIF

1 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Comprendre le rôle de l'éveil musculaire dans la prévention des TMS
- 2 Connaître les bases d'anatomie et les mouvements essentiels
- 3 Réaliser un éveil musculaire adapté à son activité professionnelle
- 4 Intégrer une routine d'échauffement dans son quotidien
- 5 Pratiquer respiration et relâchement pour réduire la fatigue

Public concerné

Tout salarié, tous secteurs et toutes fonctions : industrie, BTP, logistique, tertiaire, santé, restauration, services à la personne. Se prête bien aux équipes mixtes et aux démarches QVCT.

Prérequis : Aucun prérequis. Tenue permettant de bouger confortablement conseillée.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Tableaux de maladies professionnelles n° 57 (TMS) et n° 98 (lombalgies)

Pourquoi former vos équipes ?

Mettre en œuvre la prévention

L'employeur doit protéger la santé physique des salariés (L4121-1) : l'échauffement est un moyen simple.

Réduire TMS et fatigue

Quelques minutes avant le poste préparent muscles et articulations et limitent les blessures.

Renforcer l'engagement

Un rituel visible de prévention qui fédère les équipes et valorise l'entreprise.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coaches sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une demi-journée, 40 % de théorie et 60 % de pratique : chacun construit et pratique sa propre routine, adaptée à son poste. Un suivi en 3 étapes est proposé en option.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Introduction

- Objectifs et attentes des participants
- Notions de prévention des risques professionnels et de santé au travail

02 Comprendre l'importance de l'éveil musculaire

- Prévenir douleurs et blessures : pourquoi et comment
- Effets de l'échauffement sur la performance et la fatigue
- Retours d'expérience et bonnes pratiques

03 Bases de l'éveil musculaire

- Activation musculaire, mobilité articulaire, respiration
- Exercices essentiels selon les métiers
- Impact des mauvaises postures et des gestes répétitifs

04 Mise en pratique et autonomie

- Réalisation d'un éveil musculaire type
- Exercices adaptés aux postes de travail
- Construction de sa propre routine (industrie, bureau, soin, BTP...)

05 Bilan et suivi (option)

- Conseils pour intégrer la pratique au quotidien, évaluation des acquis
- Suivi optionnel : session immédiate, à 1 mois et à 3 mois

MÉTHODES & MOYENS

- Pratique collective guidée
- Exercices simples, sans matériel, reproductibles au poste
- Adaptation des exercices à chaque métier et morphologie
- Support mémo de la routine remis à chacun

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant la pratique
- Grille d'évaluation pratique (70 % de « fait » ou « + »)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation : rappel conseillé tous les 2 ans. Suivi optionnel en 3 étapes (immédiat, 1 mois, 3 mois) pour ancrer la pratique.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr