

PUBLIC VISE

Toutes les personnes exerçant une activité avec charge physique (efforts physiques, contraintes posturales, tâches répétitives, rythme imposé...)

PREREQUIS

Ne pas être blessé (sera vu avec le coach sportif dans l'étape 1)

OBJECTIFS

- **Appréhender au mieux la manutention manuelle de charges en fonction des diverses contraintes rencontrées dans son activité professionnelle**
- **Renforcer son capital santé pour éviter/limiter le risque de blessure (lumbagos, ...)**
- **Mettre en place et appliquer une routine d'échauffement**
- **Mettre en place et appliquer une routine d'étirement ou relâchement**

CONTENU

Etape 1 : Phase d'analyse - 2h (1 ou 2 séances) pour 1 ou 2 personnes à la fois

Bilan initial : Analyse posturale et bilan personnalisé

Etape 2 : Bonnes pratiques et routines (durée : 4 séances ; 2h/groupe)

Exercices de renforcement musculaire, routine d'échauffement, et d'étirement ou relâchement dans les locaux de l'entreprise. 4 séances consécutives

Etape 3 : Travail individuel avec programme personnalisé (13h ou 26h)

Se déroule à domicile avec l'accompagnement du coach

Ou : dans un local réservé à cet effet par l'entreprise

Etape 4 : Suivi par bilans intermédiaires

Bilan sur le travail en groupe (2 mois après la 4^{ème} séance de l'étape 2) & bilan sur le travail individuel (à la moitié des séances suivant le programme choisi)

Etape 5 : Bilan final (à la fin du prog individuel) : 1h pour 1 ou 2 personnes à la fois

Etape 6 : Evaluation de la formation par les stagiaires (questionnaire)

Informations complémentaires :

- La formation est décomposée en plusieurs séances
- La formation se déroule dans l'entreprise et au domicile de chacun
- Possibilité de fournir le matériel (blackroll, élastiques, balles...)
- Des modules de formation complémentaires peuvent être ajoutés suivant les besoins du client ;
- Exemple : Module ALIMENTATION : durée 1h

MOYENS PEGAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT

- Le formateur est un coach sportif diplômé (carte professionnelle)
- Le formateur est expert forme et santé spécialisé en sport-santé et en posturologie
- La formation est adaptée aux risques et aux métiers de l'entreprise
- Apports théoriques, pratiques + outils/matériels et mises en situations réelles
- Possibilité d'un accompagnement complémentaire personnalisé après la formation

MOYENS D'EVALUATION / VALIDITE

- Bilans intermédiaires et final réalisés par le formateur
- Remise d'une attestation de formation finale
- Une évaluation de la qualité de la formation et du formateur en fin de formation
- Mise à jour recommandé au moins tous les 2 ans ou faire un suivi régulier de tous les salariés par un coach diplômé (programme individuel)

DUREE

A définir selon les besoins du client suivant le programme ci-dessous (19h minimum pour 1 personne)

FORMAT

- Intra-entreprise
- Présentiel – Groupe de 10 personnes maximum

LIEU ET DATE

- **Lieu** : à définir
- **Dates** : à définir

TARIF

Tarif : 800 € HT (forfait groupe) pour la journée de formation

Notre organisme de formation est attentif à l'accueil des personnes en situation de handicap. Afin d'étudier ensemble les possibilités d'adaptation de nos prestations, nous vous invitons à contacter notre référent handicap :

 referenthandicap@preventer.fr
 **06 82 12 94 61**