
PROGRAMME DE FORMATION – SAVOIR S’ECHAUFFER FACE AUX CONTRAINTES METIER

Durée :

2 jours, 14 heures

Délais accès

- Le démarrage de la formation sera défini en fonction des plannings en cours

Objectifs :

Eviter les accidents professionnels par la préparation de son corps aux contraintes métier

- En travaillant sur la compréhension du corps humain.
- En sachant préparer et commencer sa journée
- En apprenant à s’échauffer par des méthodes simples et efficaces

Compétences visées

- Limiter les risques
- Diminuer les AT et les maladies
- Favoriser le bien-être de l’équipe
- Créer une cohésion d’équipe

Méthodes et moyens pédagogiques

- Des exercices adaptés aux contraintes métier, une formation animée par un coach sportif, à la portée de tous
- Formation en présentielle

Matériel utilisé :

Paperboard, vidéoprojecteur

Prérequis

- Aucun

Public :

Tous public

Possibilité d’accès aux personnes en situation d’handicap (pour connaître les modalités contacter notre référent handicap)

6 à 10 participants maximum

Formateur :

Formateurs professionnels, experts métier

ESSYCA Sophia Antipolis
Les Espaces de Sophia
80 Route des Lucioles I Bat M2
06560 Valbonne I Sophia Antipolis
Tél. 04 93 74 57 57

ESSYCA Paris
32 I 36 rue de Bellevue
92100 Boulogne Billancourt
Tél. 01 84 76 80 80

contact@essyca.com I www.essyca.com

SIREN I RCS GRASSE 408 544 955 I SAS AU CAPITAL DE 100 000 EUROS I APE 8559A

Contenu pédagogique :

Le corps humain

- La maîtrise du squelette et des articulations
- La chaîne musculaire
- Les liens entre squelette et muscles

La préparation efficace à la journée de travail

- Le réveil musculaire et les étirements
- L'importance du premier repas
- La montée en température
- Les échauffements musculaires
- Les étirements ligamentaires et tendineux

Les apports énergétiques

- Les aliments conseillés
- Les règles d'hydratation
- Les dispositifs préventifs

La fin de journée

- Les étirements de fin de journée
- Les techniques de relaxation
- Les préceptes du bon sommeil

Vérification des acquis

- Suivi sur site
- Vérification des échauffements en situation

Evaluations

- Evaluation des compétences initiales (à l'entrée et à la sortie)

Tarif

- Le module : 1 200 € /HT

Contact

Anita ANDREOTTI : 01 84 76 80 80 proprete-essyca@essyca.com - www.essyca.com

Référente handicap : Anita ANDREOTTI

ESSYCA Sophia Antipolis

Les Espaces de Sophia
80 Route des Lucioles I Bat M2
06560 Valbonne I Sophia Antipolis
Tél. 04 93 74 57 57

ESSYCA Paris

32 I 36 rue de Bellevue
92100 Boulogne Billancourt
Tél. 01 84 76 80 80

contact@essyca.com | www.essyca.com

SIREN | RCS GRASSE 408 544 955 | SAS AU CAPITAL DE 100 000 EUROS | APE 8559A