



# Formation Continue

☎ 04 94 58 58 22

@ formationcontinue@ifpvps.fr

💻 <https://www.ifpvps.fr/formation>

Espace André  
401 B chemin des Plantades  
83130 LA GARDE



N° de déclaration d'activité **93.83.04918.83** (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)

## Public et prérequis :

Pour les personnes ayant un poste avec de la manutention

(Pas de prérequis)

## Nombre de participants

- De 6 à 18 maximum

**Durée : 28 heures (2h par semaine)**

## Calendrier

Nous contacter : **04 94 58 58 22**

## Tarifs :

INTER : 600 € / personne

Tarif de groupe ou formation

INTRA, nous contacter :

**04 94 58 58 22**

## « Éveil musculaire »

Cette formation vise à sensibiliser et former les stagiaires à réaliser un échauffement musculaire de manière autonome avant le début de leur prise de poste.

L'éveil musculaire consiste, en des exercices et des étirements spécifiques destinés à préparer le corps à l'effort physique, à réduire les risques de troubles musculosquelettiques (TMS).

## OBJECTIFS

- Sensibiliser les stagiaires aux bénéfices de l'éveil musculaire
- Être en capacité de pratiquer un échauffement musculaire en autonomie avant sa prise de poste
- Faire diminuer le nombre de personnes atteintes de troubles musculosquelettiques



## CONTENUS

- Séances d'éveil musculaire et apport théoriques
  - Les exercices d'échauffement pour les membres supérieurs (Mouvements des muscles du coude, du poignet et des épaules)
  - Les exercices d'échauffement pour le tronc (Mouvements de la colonne vertébrale)
  - Les exercices d'échauffement pour les membres inférieurs (Mouvements des muscles qui entraînent la mobilité du bassin liée au vertèbres (plan antérieur et postérieur des membres inférieurs))
- Supports d'affichage
  - Des muscles aux articulations et des articulations aux muscles », les différents exercices de renforcement de la mobilité articulaire et des étirements musculaires



## METHODES

- Séances de mise en pratique
- Adaptation de la séance aux différents postes concernés (groupes homogènes)
- Affiches créées sur mesure et fournies pour affichage en salle de repos du personnel
- Apports théoriques dispensés pendant la mise en pratique et à disposition sous forme dématérialisée

## DISPOSITIF D'EVALUATION

Elle porte sur l'atteinte des objectifs et sur la satisfaction des stagiaires.

Elle aborde les thèmes suivants :

- La décision d'inscription en formation.
- Le niveau d'atteinte des objectifs présentés dans le programme.
- La réponse de la formation aux attentes de la formation.
- La pédagogie mise en œuvre par l'intervenant.
- Le déroulement de la formation.
- L'appréciation globale du stagiaire.

Elle porte sur l'évaluation des savoirs constitutifs :

- QUIZZ sur les règles d'or de l'échauffement
- Grille d'évaluation d'une séance en autonomie

Une attestation de fin de formation est remise à l'ensemble des participants

## INTERVENANT

- **GALVEZ Elodie** : Masseuse kinésithérapeute, diplômée d'état
- **FERDINAND GONNET Laurence** : Masseuse kinésithérapeute, diplômée d'état
- **MOREAU Julie** : Masseuse kinésithérapeute, diplômée d'état

## DEMARCHE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, il est possible de mettre en place un parcours spécifique d'aménagement de la formation. Contactez notre référent Handicap : **Mme Estelle LAVE** : [estelle.lave@ifpvps.fr](mailto:estelle.lave@ifpvps.fr) 04 94 00 58 78

401B, chemin des Plantades, 83130 La garde



**Ce bâtiment est accessible à tous.**

**Du personnel est disponible à l'accueil afin de vous informer sur l'accessibilité du bâtiment et des services**