

PUBLIC

Toute personne désirant intégrer l'éveil musculaire sa pratique quotidienne

DURÉE

1 h 30

INTERVENANT

Un ostéopathe formateur du réseau MOP

OBJECTIFS

Développer les compétences permettant d'animer une séance d'éveil musculaire en vue d'initier à cette pratique préventive journalière.

Préparer les référents à dynamiser la démarche d'éveil musculaire, dans le but de la pérenniser dans le temps.

Connaitre des notions de protection du dos, pour comprendre et conseiller sur les postures.

Comprendre l'importance de l'éveil musculaire, son rôle dans l'amélioration des conditions de travail, et dans la diminution de la survenue, fréquence et gravité des accidents de travail.

PROGRAMME DE FORMATION

SENSIBILISATION
SANTE
PREVENTION

1. Compréhension du corps :
 - Notions de base en anatomie et physiologie
2. Éveil musculaire et pathologies :
 - Connaitre les principales pathologies qui surviennent à la prise de poste :
 - ◆ L'entorse
 - ◆ Le blocage articulaire
 - ◆ La déchirure
 - ◆ La tendinite
 - ◆ Les TMS : Cervicalgie, lombalgie
 - Compréhension de la physiopathologie
 - Comment l'éveil musculaire prévient-il ces pathologies ?
3. Mise en application d'une démarche d'éveil musculaire:
 - Comprendre les freins et leviers de la démarche d'éveil musculaire (retour d'expérience terrain)
 - Mise en pratique de la routine d'éveil musculaire
 - Animation de la routine d'éveil musculaire

