

# PROGRAMME FORMATION



## RELAÏ ECHAUFFEMENT ET ETIREMENTS

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme qu'au moins 60% de la population mondiale ne pratique pas suffisamment d'activité physique au quotidien. Au niveau national, l'étude de l'ANSES du 15 février 2022 rapporte que 95% des français n'ont pas un niveau d'activité physique suffisant pour qu'ils puissent protéger leur santé.

Or, l'inactivité physique et la sédentarité représentent un problème de santé publique majeur par les conséquences budgétaires (17 milliards d'euros par an) et sanitaires (risque accru de troubles musculo-squelettiques (TMS)) qu'elles engendrent.

Un des leviers simples et économiques pour pallier aux comportements sédentaires et aux TMS associés est l'activité physique.

L'échauffement et les étirements conduisent notamment à une baisse significative des accidents de travail et arrêts maladies, permettant d'augmenter l'efficacité au travail et donc la productivité globale. Ces pratiques engendrent également une baisse des frais liés aux remplacements ainsi qu'une baisse des primes versées aux caisses d'assurance maladie.

Dix à vingt minutes d'activité physique dans une journée assurent des bénéfices sous réserve qu'elle soit régulière. Cette formation permettra donc de proposer des échauffements et des étirements en structure et de les rendre pérennes, grâce à un suivi dans le temps.



Suivez notre actualité  
sur Facebook  
[Facebook/Form-AP](https://www.facebook.com/Form-AP)

11 avenue Archimède, 33600 PESSAC

07 63 41 58 11

[contact@form-ap.com](mailto:contact@form-ap.com)

[FORM-AP.COM](http://FORM-AP.COM)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75 33 14872 33, auprès du préfet de région Nouvelle Aquitaine  
Association Form'AP, 11 avenue Archimède, 33600 PESSAC  
Siret : 820 629 053 00027, Code APE : 8551Z

# LE PROGRAMME

## TMS

- ⇒ TMS : De quoi parle-t-on ?
- ⇒ Facteurs de risques et conséquences pour les professionnels et pour la structure

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⇒ Activité physique, sport et recommandations
- ⇒ Effets bénéfiques sur la santé, au travail et sur la structure

## L'ÉCHAUFFEMENT ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE / ÉTIREMENTS

- ⇒ Rôle et effets
- ⇒ Mise en place en structure et adaptations spécifiques selon le poste de travail
- ⇒ Création d'un poster / affiche en lien avec le poste

## L'ACCOMPAGNEMENT

- ⇒ Encadrement d'un échauffement et des étirements en toute sécurité
- ⇒ Intégration de ces actions de prévention dans le temps

## L'ENCADREMENT

Il est assuré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée salarié de l'association FORM'AP.

## SUIVI ET ÉVALUATION

- ⇒ Questionnaire de satisfaction
- ⇒ Questionnaire d'atteinte des objectifs
- ⇒ Questionnaire sur le positionnement

## L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Une feuille d'émargement sera à remplir par les stagiaires et le formateur par demi-journée.

QUEL PUBLIC ?

Tous salariés, dans le but de devenir référent échauffements/étirements de sa structure

## LES OBJECTIFS

- ⇒ Répertorier les facteurs intrinsèques et extrinsèques des TMS et des RPS ainsi que leurs conséquences
- ⇒ Expliquer les effets positifs d'une pratique physique régulière
- ⇒ Construire un échauffement et des étirements en toute sécurité
- ⇒ Appliquer les connaissances acquises pour permettre une continuité des échauffements et des étirements au sein de la structure
- ⇒ Développer une dynamique institutionnelle (motivation, cohésion d'équipe, etc)

## LES MOYENS PÉDAGOGIQUES

Nous utiliserons différentes méthodes pour dispenser nos contenus d'enseignement :

- ⇒ Transmission des connaissances théoriques à acquérir sous forme d'exposé (méthode affirmative)
- ⇒ Questionnement des stagiaires sur leurs savoirs et guidage dans les réponses (méthode Interrogative)
- ⇒ Travail en sous-groupe sous thèmes d'enseignements (méthode active)
- ⇒ Concernant les contenus d'Activité Physique, démonstration des mouvements et gestes que les stagiaires pourront reproduire ensuite (méthode démonstrative)

## LES MOYENS TECHNIQUES

Pour réaliser cette formation, nous utiliserons :

- ⇒ Enseignement général avec supports informatique, audiovisuel, papier ...
- ⇒ Échanges et travail en groupes, en sous-groupes ...
- ⇒ Études de cas réels et analyse des pratiques
- ⇒ Mises en situation
- ⇒ Suivi dans le temps

Aucun

PRÉ-REQUIS

## LES MODALITÉS



À définir en fonction de vos besoins et de vos attentes



Sur devis



10 PERSONNES MAXIMUM