

APPRENDRE LES ÉTIREMENT AU TRAVAIL

OUTILS DE QVT



OBJECTIFS

- ✓ Être capable de construire une séance d'étirements adaptée à son type d'activité de travail
- ✓ Utiliser le stretching pour réduire les tensions et les TMS
- ✓ Savoir utiliser les étirements comme outil de qualité de vie au travail

PUBLIC

- ✓ Tous public

PROGAMME

- ✓ Séance active
- ✓ Définition : Buts et bienfaits des étirements R Anatomique, physiologique et psychologique
- ✓ Objectif :
 - Conserver ou acquérir de la souplesse
 - Utiliser les assouplissements pour réduire les tensions musculaires lors de l'activité
 - Principes fondamentaux des étirements
 - Principes de base du stretching
 - Dynamique actif-passif
 - Statique actif-passif
- ✓ Mise en application :
- ✓ Ateliers de travail et préparation de séance
- ✓ Comment adapter mes étirements à mon activité professionnelle
- ✓ Mise en situation et retour sur la mise en place des points d'amélioration

METHODES PÉDAGOGIQUES

- ✓ Cette formation est basée sur une mise en pratique, des évaluations et des expérimentations personnalisées pour que chaque participant soit acteur de sa progression.

RÉF : AETQVT

DURÉE : 1 jours / 7 heures

ACCESSIBILITE

Prenez contact avec le responsable pédagogique du centre qui étudiera votre situation et les possibilités d'accès.

PREREQUIS ET DELAIS D'ACCES

Selon disponibilité au moment de l'inscription

EVALUATIONS

A l'issue de la formation, C2S Formation délivre à chacun des participants une attestation de stage

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

INTERVENANT : Monsieur Cohen Saïd :
Formateur PRAP (Prévention des risques liés à l'activité physique) pour la prévention des TMS et enseignant en biomécanique du mouvement. Éducateur sportif des métiers de la forme. Intervenant sport santé, ateliers chute, sénior et grand sénior

INFORMATIONS STRUCTURE

C2S FORMATION SARL

18, rue Jules Romains

37530 SOUVIGNY DE TOURAINE

Numéro de SIRET : 809 167 505 00027

Code NAF : 7490B

Numéro de déclaration d'activité :

24 37 03423 37 (Centre-Val de Loire)

Site internet : www.c2s-formation.fr

CONTACTS :

Secrétariats : Sylvie Desumeur

06.41.47.75.21

Secretariatc2ssaidcohen@gmail.com

Secretariatc2s.boudignon@gmail.com

Responsable pédagogique : Saïd COHEN

06.60.72.54.67

contact@c2s-formation.fr

Responsable pédagogique massage bébé :

Christel Boudignon

06.58.43.80.68

christel.boudignon@gmail.com