

The logo consists of a square with a vertical gradient from red at the top to orange at the bottom. The words "AIR GO" are written in a bold, blue, sans-serif font, centered within the square.

**AIR GO**

Préparation Physique Spécifique  
à l'activité professionnelle



## **Préparation Physique Spécifique à l'activité professionnelle**

### **OBJECTIFS**

- Améliorer la conscience corporelle
- Réduire les risques de blessures
- Augmenter l'efficacité et la performance
- Promouvoir une meilleure santé globale
- Personnaliser la préparation physique à l'environnement de travail
- Intégrer les connaissances dans la routine quotidienne
- Développer l'autonomie des participants
- Sensibiliser à l'importance de l'ergonomie
- Favoriser une culture de la sécurité au travail

### **Public visé et pré-requis**

#### **Public visé**

- Tout public

#### **Pré-requis**

- Aucun



## **Préparation Physique Spécifique à l'activité professionnelle**

### **MOYENS PÉDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT :**

- Formation réalisée en intra-entreprise
- Intervention d'un formateur expérimenté.
- Des supports pédagogiques : supports de cours, travaux pratiques, quizz et études de cas concrets.

### **MODALITES DE SUIVI ET ÉVALUATION :**

- Le suivi de la formation est assuré par la signature d'émargement par demi-journées par chaque candidat.
- Chaque participant est évalué en continu grâce à des mises en situation et à des quizz d'évaluation. L'évaluation se fait de manière formative tout au long de la formation.
- L'acquisition des savoirs et des compétences se fera à l'aide de formulaires d'évaluation.

À l'issue de la formation, les documents suivants sont envoyés au candidat : attestation de fin de formation.

### **MODALITÉS D'ORGANISATION :**

Formation en intra entreprise. Durée : 14 h

Formateurs : Vincent Duport et Loup Tixeire

E-mail : [contact@airgo-formation.com](mailto:contact@airgo-formation.com) Téléphone : 06.44.13.34.64

The logo for 'AIR GO' is centered within a square that has a blue-to-teal gradient. The text 'AIR GO' is written in a bold, red, sans-serif font.

## **Préparation Physique Spécifique à l'activité professionnelle**

### **jour 1: Préparation physique spécifique à l'activité professionnelle (7 heures)**

#### **Module 1: Comprendre les Fondamentaux (2 heures)**

- Anatomie et Physiologie de Base : Comprendre le fonctionnement du corps humain en lien avec l'activité professionnelle.
- Principes de la Préparation Physique : Introduction aux principes de spécificité, surcharge, récupération, et variation.

#### **Module 2: Évaluation des Besoins Physiques (3 heures)**

- Analyse des Tâches Professionnelles : Identifier les exigences physiques spécifiques des différents métiers.
- Évaluation des Risques : Reconnaître les risques de blessures associés à des tâches spécifiques et comment les prévenir.

#### **Module 3: Techniques d'Échauffement et de Récupération (2 heures)**

- Échauffement Spécifique : Démonstration et pratique d'échauffements adaptés aux exigences physiques de l'activité professionnelle.
- Techniques de Récupération : Importance de la récupération et méthodes efficaces pour favoriser la récupération musculaire et articulaire.



**AIR GO**

## **Préparation Physique Spécifique à l'activité professionnelle**

### **Jour 2: Préparation physique spécifique à l'activité professionnelle (7 heures)**

#### **Module 4: Exercices de Renforcement Musculaire (4 heures )**

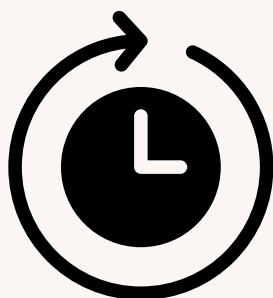
- Conception d'un Programme de Renforcement : Création de programmes d'entraînement ciblés pour renforcer les muscles sollicités dans l'activité professionnelle.
- Ateliers Pratiques : Exercices de renforcement musculaire, utilisation de petits matériels (élastiques, poids légers).

#### **Module 5: Stratégies de Prévention des Troubles Musculosquelettiques (TMS) (3 heures)**

- Prévention des TMS : Stratégies et exercices pour prévenir l'apparition des TMS liés à l'activité professionnelle.
- Ergonomie et Adaptation du Poste de Travail : Conseils pour améliorer l'ergonomie et adapter le poste de travail aux besoins physiques de l'employé.

# AIR GO

## Préparation Physique Spécifique à l'activité professionnelle



### DURÉE DE LA FORMATION

14 Heures



### SUIVI ET ÉVALUATION

Notification d'entrée en formation  
Suivi de l'apprenant  
Quizz d'évaluation de fin de module  
Mises en situation  
Attestation de fin de formation