

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 Téléphone : 06.44.13.34.64



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.

The logo consists of a square with a blue-to-cyan gradient background. The words "AIR GO" are written in the center in a bold, red, sans-serif font.

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