

ECHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS DOUX À LA PRISE DE POSTE

De nombreux accidents sont liés à des manipulations à froid et surviennent dans les premières heures de l'activité professionnelle. Il est ainsi recommandé de se préparer à la prise de poste. Pour pallier à ces risques, la FSASPTT vous propose une formation spécifique d'éveil musculaire avant la prise de poste.

- **Objectifs de la formation**

1. Savoir construire une séquence d'échauffement.
2. Être en capacité d'animer une séquence d'échauffement de 5 min à la prise de poste.
3. Jouer un rôle dans la prévention tertiaire.
4. Connaître les principes de l'activité physique.

- **Pour qui**

- ✓ Référents volontaires (managers, agents etc..) identifiés par l'entreprise

- **Pré-requis**

- ✓ Etre âgé(e) de 18 ans

- **Durée de la formation :**

- ✓ 7 heures (1 journée en présentiel)
- ✓ Possible sur les 3/8

- **Moyens pédagogiques**

- ✓ Vidéos
- ✓ Documents supports
- ✓ « Guide du référent »
- ✓ Magnets
- ✓ Accompagnement par Clément Gateau (Chargé de développement des offres sportives entreprises FSASPTT)
- ✓ Accompagnement du formateur au lancement des échauffements au sein de l'entreprise

- **Coût de la formation**

- ✓ 1700 euros
- ✓ Financement possible par les Opérateurs de Compétences (frais pédagogiques + frais annexes)

- **Inscriptions**

- ✓ Informations sur [Partageons!](#) Et sur le [site ASPTT](#)
- ✓ Clément GATEAU – Chargé de développement des offres sportives FSASPTT - 01 81 01 01 73 – cgateau@asptt.com

Nombre de **places maximum** par session de formation : **10 participants**