

# Échauffement et étirements : préparation à la prise de poste



Formation échauffements et étirements : préparation à la prise de poste

### Objectifs de la formation :

- Diminuer les risques d'accident et de maladie professionnelle liées aux activités physiques ;
- Comprendre l'intérêt de la préparation corporelle ;
- Apprendre les exercices ;
- Apprentissage de l'autocorrection.

### Finalités de la formation :

- Connaître son corps ;
- Prendre soin de son corps.

### Durée et effectif de la formation :

- Session de 1h30 ;
- 2 sessions par demi-journée ;
- Groupe de 15 personnes maximum par session.

### Lieu de réalisation :

- Partie théorique et pratique en salle dans vos locaux 40m2 minimum.

### Programme :

Partie théorique	Partie pratique
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Intérêt de l'activité physique.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Préparation corporelle ;</li><li>▪ Prise de conscience du fonctionnement de mon corps ;</li><li>▪ Apprentissage et pratique des mouvements.</li></ul>

### Techniques pédagogiques :

- Utilisation de supports informatiques ;
- Pratique physique.

### Modalités d'évaluation :

- Réalisation de l'échauffement et des étirements.

### Observations :

- Chaque stagiaire recevra un **fascicule récapitulatif des mouvements** ;
- Tenue de sport conseillée.

# REFERENCES REGLEMENTAIRES

## Code du travail

### R. 4141-1

La formation à la sécurité concourt à la prévention des risques professionnels.

Elle constitue l'un des éléments du programme annuel de prévention des risques professionnels prévu au 2° de l'article L. 4612-16.

### R. 4141-2

L'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité d'une manière compréhensible pour chacun. Cette information ainsi que la formation à la sécurité sont dispensées lors de l'embauche et chaque fois que nécessaire.

### R. 4141-3

La formation à la sécurité a pour objet d'instruire le travailleur des précautions à prendre pour assurer sa propre sécurité et, le cas échéant, celle des autres personnes travaillant dans l'établissement.

Elle porte sur :

- 1° Les conditions de circulation dans l'entreprise ;
- 2° Les conditions d'exécution du travail ;
- 3° La conduite à tenir en cas d'accident ou de sinistre.

### R. 4141-3-1

L'employeur informe les travailleurs sur les risques pour leur santé et leur sécurité. Cette information porte sur :

- 1° Les modalités d'accès au document unique d'évaluation des risques, prévu à l'article R. 4121-1 ;
- 2° Les mesures de prévention des risques identifiés dans le document unique d'évaluation des risques ;
- 3° Le rôle du service de santé au travail et, le cas échéant, des représentants du personnel en matière de prévention des risques professionnels ;
- 4° Le cas échéant, les dispositions contenues dans le règlement intérieur, prévues aux alinéas 1° et 2° de l'article L. 1321-1 ;
- 5° « Les consignes de sécurité incendie et instructions mentionnées à l'article R. 4227-37 ainsi que l'identité des personnes chargées de la mise en œuvre des mesures prévues à l'article R. 4227-38. »

### R. 4141-4

Lors de la formation à la sécurité, l'utilité des mesures de prévention prescrites par l'employeur est expliquée au travailleur, en fonction des risques à prévenir.

### R. 4141-6

Le médecin du travail est associé par l'employeur à l'élaboration des actions de formation à la sécurité et à la détermination du contenu de l'information qui doit être dispensée en vertu de l'article R. 4141-3-1.

### R. 4141-10

Les dispositions du présent chapitre s'appliquent sans préjudice des formations particulières prévues pour certains risques ou certaines activités ou opérations par les livres III à V.

### R. 4141-13

La formation à la sécurité relative aux conditions d'exécution du travail a pour objet d'enseigner au travailleur, à partir des risques auxquels il est exposé :

- 1° Les comportements et les gestes les plus sûrs en ayant recours, si possible, à des démonstrations ;
- 2° Les modes opératoires retenus s'ils ont une incidence sur sa sécurité ou celle des autres travailleurs ;
- 3° Le fonctionnement des dispositifs de protection et de secours et les motifs de leur emploi.

### R. 4141-14

La formation à la sécurité relative aux conditions d'exécution du travail s'intègre à la formation ou aux instructions professionnelles que reçoit le travailleur. Elle est dispensée sur les lieux du travail ou, à défaut, dans les conditions équivalentes.

### R. 4141-15

En cas de création ou de modification d'un poste de travail ou de technique exposant à des risques nouveaux et comprenant l'une des tâches ci-dessous énumérées, le travailleur bénéficie, s'il y a lieu, après analyse par l'employeur des nouvelles conditions de travail, d'une formation à la sécurité sur les conditions d'exécution du travail :

- 1° Utilisation de machines, portatives ou non ;
- 2° Manipulation ou utilisation de produits chimiques ;
- 3° Opérations de manutention ;
- 4° Travaux d'entretien des matériels et installations de l'établissement ;
- 5° Conduite de véhicules, d'appareils de levage ou d'engins de toute nature ;
- 6° Travaux mettant en contact avec des animaux dangereux ;
- 7° Opérations portant sur le montage, le démontage ou la transformation des échafaudages ;
- 8° Utilisation des techniques d'accès et de positionnement au moyen de cordes.

### R. 4141-7

L'employeur veille à ce que les travailleurs reçoivent des indications estimatives et, chaque fois que possible, des informations précises sur le poids de la charge et sur la position de son centre de gravité ou de son côté le plus lourd lorsque la charge est placée de façon excentrée dans un emballage.

### R. 4141-8

L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- 1° D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- 2° D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.