

ÉCHAUFFEMENT, RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ÉTIREMENTS



Panakeia

La sécurité et le bien-être au service de la performance au travail

Objectifs :

- Diminuer les risques d'accidents du travail et de maladies professionnelles par une remise en mouvement du corps humain adaptée et sécurisée (échauffements avant prise de poste, renforcement musculaire, étirements de récupération) ;
- Retrouver un bien-être au travail (et dans sa vie quotidienne) ;
- Développer une dynamique d'équipe orientée vers l'entraide et la bonne humeur.

Public cible : tout salarié.

Lieu d'intervention : intra-entreprise.

Références : Airbus, France Televisions, Transgourmet Opérations, Veolia Propreté, Centre Hospitalier St Denis...

Déroulé :



*Troubles Musculo-Squelettiques

Phase	Durée	Contenus techniques
1	1 à 3 mois	<p>ANIMATION</p> <p>Animation des séances collectives P3T™ par un intervenant Panakeia à la prise de poste des salariés. L'intervenant Panakeia suit la base d'échauffement préalablement définie et peut y ajouter des variables pour éviter la monotonie dans l'animation des séances.</p> <p>Identification des animateurs P3T™ : cette phase permet également à l'animateur Panakeia d'identifier le ou les salariés susceptibles d'être formés pour devenir animateurs P3T™ dans la deuxième phase de la démarche. Le choix de ces salariés est ensuite proposé à la direction pour validation. Ces animateurs sont choisis sur la base du volontariat et en fonction de leur motivation.</p>
2	2 journées	<p>FORMATION INITIALE</p> <p>Afin d'assurer la pérennité du service P3T™, Panakeia forme des animateurs P3T™ interne à l'entreprise et qui prennent à terme le relais de Panakeia. Le nombre d'animateurs P3T™ à former dépend du fonctionnement du service.</p> <p>Objectifs de cette phase :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Connaître les exercices qui permettent de préparer au travail des articulations, tendons et ligaments ; - Être capable de réaliser un éveil corporel en toute sécurité ; - Savoir animer une séance P3T™ ; - Savoir réaliser un compte rendu de séance P3T™. <p>Contenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Étape 1 : connaître les risques de son métier et l'intérêt de la prévention afin de repérer les situations à risque et les enjeux pour l'entreprise ; - Étape 2 : connaître le fonctionnement du corps humain et ses limites ; - Étape 3 : maîtriser les exercices de base d'une séance d'échauffements / renforcements musculaires / étirements ; - Étape 4 : acquérir les bases de pédagogie, d'animation et de sécurité nécessaires au bon déroulement de séances d'échauffements, de renforcements musculaires et d'étirements ; - Étape 5 : savoir réaliser un compte rendu de séance. <p>Validation de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Attestation de suivi de formation formateur P3T™.
3	2 semaines	<p>CO-ANIMATION</p> <p>Les animateurs P3T formés co-animent les séances P3T™ avec un intervenant Panakeia afin d'ancrer les acquis de la formation initiale.</p>
4	À définir	<p>FORMATION CONTINUE</p> <p>Un intervenant Panakeia intervient pour quelques rappels techniques, pédagogiques et sécuritaires (durée 2 heures par intervention, fréquence recommandée 2 fois minimum par année).</p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Faire des rappels techniques, pédagogiques et sécuritaires sur les exercices déjà vus ; - Acquérir de nouveaux exercices afin de pouvoir varier le contenu des séances et éviter une "routine" potentielle.



Panakeia

Tél. : +33(0) 975 123 422

Mél : info@panakeia.fr

www.panakeia.fr