

## PREVACTIVE : ETIREMENTS AU TRAVAIL

### > UTILISATION ET BUTS DE LA DEMARCHE :

Prévactive repose sur le principe du maintien de la vigilance proprioceptive au poste de travail, par la pratique des étirements musculaires adaptés au type de travail demandé. La pratique d'une activité répétitive ou dans des postures délicates diminue la capacité du corps humain à réagir correctement par rapport aux situations. L'accident ou l'incident pathologique est alors la résultante de cette problématique et engendre par voie de conséquence une forte diminution de la productivité et surtout un risque de l'altération de la santé des salariés.

### > OBJECTIFS :

**Savoir** : Apprendre à utiliser la méthode.

**Savoir faire** : la transposer sur un cas concret en atelier ou au bureau.

**Savoir être** : l'utiliser au quotidien

### > PUBLIC CONCERNE :

Techniciens, Ingénieurs, membres et encadrants de production ou HSE en charge de projets d'amélioration des conditions de travail.

### > PRE-REQUIS :

Démarche en ergonomie ADAPTE

> **DURÉE** : 3 journées

> **LANGUE** : Français – Anglais - Italien

### > CONTENU :

Généralités sur la vigilance proprioceptive (VP)  
Les effets du maintien de la VP  
Généralités sur les étirements musculaires  
Rappels sur le fonctionnement des modes musculaires et tendineux  
Nécessité de l'échauffement musculaire  
Impact de la monotonie gestuelle  
Entretien physique et logique CPI  
La pratique des étirements musculaires  
Liens entre Adapte et Prévactive  
L'évaluation quantitative du ressenti de son travail  
Les silhouettes de localisation des effets  
La corroboration des effets par rapport aux postures des chaînes cinétiques.  
Le choix des étirements adaptés  
La mise en situation des étirements choisis  
Le suivi de la pratique des étirements  
L'analyse des dérives et leurs recentrages  
L'indice de maintien de la VP.

### > EVALUATION :

Certificat de formation.

### > SUPPORT PÉDAGOGIQUE :

Manuel pédagogique + porte document + kit de prise de notes.

### > TYPE de FORMATION :

Intra entreprise

### > ACCOMPAGNEMENT POST FORMATION IN SITU :

Nous consulter.