

CATALOGUE FORMATIONS BA Formation

UNE FORMATION ADAPTÉE ET
INDIVIDUALISÉE



BA BRETAGNE
ATELIERS 
Un engagement différent

PUBLIC 

Encadrement

PRÉREQUIS 

Aucun

ACCESSIBILITÉ 

Accessible PMR et PSH
Pour toute demande
d'aménagement, nous
contacter à :
[ecole_metiers@bretagne-
ateliers.com](mailto:ecole_metiers@bretagne-ateliers.com)

ORGANISATION 

- Durée : ½ journée
- Présentiel
- Par groupe de 8 à 10 personnes

DÉLAI 

1 mois après validation de
l'offre

TARIF €

80€ par personne pour 4h

OBJECTIFS 

**COMPRENDRE LES MÉCANISMES ARTICULAIRES ET
MUSCULAIRES**
**ÊTRE CAPABLE DE RÉALISER LES ÉCHAUFFEMENTS EN
SÉCURITÉ ET EN AUTONOMIE**

PROGRAMME

- Acquérir des connaissances de base pour agir en prévention sur sa santé
 - ✓ Corps humain, mode d'emploi (mécanique musculaire et articulaire)
 - ✓ Origine de la tension et autre pathologie (pourquoi j'ai mal ?)
 - ✓ Pratiquer les exercices de prévention et soulagement (je peux agir sur mes tensions !)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Évaluation diagnostique (échanges)
- Les principaux éléments de l'appareil locomoteur
 - ✓ Le squelette
 - ✓ Les articulations
 - ✓ Les muscles et tendons
- Interpellation concernant la notion de corps outils
 - ✓ Passer de « c'est à cause de ... » à « je peux agir »
- Les différentes atteintes de l'appareil locomoteur
 - ✓ Origine de la tension (pourquoi j'ai mal ?)
 - ✓ Les TMS
 - ✓ Les facteurs à risques
- Les différentes pathologies musculaires
 - ✓ Les atteintes de la colonne vertébrale
 - ✓ Les tendinites
- Démarche de prévention.
 - ✓ Éveil musculaire, étirements : pourquoi ?
 - ✓ Élaboration d'un échauffement spécifique
- Retour, échanges

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation finale sous forme de quiz

DONNÉES DE SORTIE

Élaboration du document d'échauffement fourni ultérieurement en
version PDF



PUBLIC 

Opérateurs

PRÉREQUIS 

Aucun

ACCESSIBILITÉ 

Accessible PMR et PSH
Pour toute demande
d'aménagement, nous
contacter à :
[ecole_metiers@bretagne-
ateliers.com](mailto:ecole_metiers@bretagne-ateliers.com)

ORGANISATION 

- Durée : 2h
- Présentiel
- Par groupe de 8 personnes

DÉLAI 

1 mois après validation de
l'offre

TARIF €

40€ par personne pour 2h

OBJECTIFS 

**COMPRENDRE LES MÉCANISMES ARTICULAIRES ET
MUSCULAIRES**
**ÊTRE CAPABLE DE RÉALISER LES ÉCHAUFFEMENTS EN
SÉCURITÉ ET EN AUTONOMIE**

PROGRAMME

- Avoir des connaissances de base pour agir sur sa santé
- Origine de la tension et autre pathologie (pourquoi j'ai mal ?)
 - ✓ Passer de « c'est à cause de ... » à « je peux agir »
 - ✓ Corps humain, mode d'emploi (mécanique musculaire et articulaire)

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Application des règles d'économie posturale et gestuelle en situation professionnelle
- Évaluation diagnostique (échanges, description sur le poste de travail)
- Éveil musculaire, étirements : pourquoi ?
- Présentation au groupe d'une gestuelle spécifique de préparation à l'effort quotidien
- Étirements pour lever les tensions musculaires (travail sur la respiration)
- Retour, échange

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation finale sous forme de quiz

DONNÉES DE SORTIE

Remise du document d'échauffement en version PDF



**Une formation qui vous intéresse ?
Une question ?
Un besoin en formation qui n'apparaît
pas dans ce catalogue ?**

N'hésitez pas à nous contacter :

**✉ [Ecole_metiers@bretagne-
ateliers.com](mailto:Ecole_metiers@bretagne-ateliers.com)**

☎ 02 99 77 48 23

