

## PAUSE ACTIVE

### ATELIER INTRA

#### DUREE

1 jour. Cependant cet atelier peut être aménagé sur mesure

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

12 personnes maximum

#### PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis n'est nécessaire pour participer à l'atelier

#### INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

#### OBJECTIFS

Intégrer lors d'une pause de 5 à 10 minutes, une action de prévention des Troubles Musculo-squelettiques (TMS) et du stress, par la pratique d'exercices de prévention

Activer une récupération physique et mentale

Développer une activité de prévention en autonomie

#### PROGRAMME

##### PLANIFIER LES PAUSES

Aborder la réglementation

Examiner les différents types de pauses

Tenir compte des horaires, travail de nuit

##### INTEGRER UNE ACTION DE PREVENTION

Intégrer des techniques d'échauffements, d'étirements et de récupération mentale

Choisir des exercices adaptés à l'activité du poste de travail

Travail sur écran, en atelier, position assise, debout

Identifier les facteurs influençant le processus d'adaptation

Bruit, température, horaires décalés, travail de nuit

Répétitivité, vibrations, poids des charges

Appliquer les conseils d'hygiène de vie : hydratation, hygiène dentaire, sommeil, récupération

### NOTIONS D'ANATOMIE ET DE PHYSIOLOGIE

#### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode «découverte» et «démonstrative»

Ecouter les expériences vécues, identifier les besoins

Expérimenter des techniques de récupération physique et mentale

Acquérir une facilité de réalisation par la répétition des techniques

Apports théoriques et fiches d'exercices