

Echauffement en entreprise

" Cours de formation continue pratique "

**Ce cours est proposé par FORET – VALAIS
en collaboration avec la clinique Romande de réadaptation (SUVA)**

Buts	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Connaître et mettre en pratique les stratégies qui permettront de préparer son organisme aux exigences physiques du travail en forêt et le soulager de ses contraintes. ◆ Connaître et mettre en pratique suivant les attentes de l'entreprise et des collaborateurs, des exercices permettant d'améliorer la cohésion du groupe, la durabilité des collaborateurs et diminuer les risques d'accidents.
Contenu	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Rappels de quelques éléments théoriques sur la physiologie ◆ Travail pratique avec des exemples concrets pour l'échauffement, les étirements et le renforcement musculaire ◆ Présentation et échange sur les bonnes pratiques pour s'échauffer de manière adéquat pour le travail.
Durée du cours	◆ 2 x 2h00
Public-cible	Entreprises et triages forestiers
Intervenant	◆ Collaborateur de la clinique romande de réadaptation (SUVA), Sion
N° du cours	◆ C209-21
Nombre de participants	◆ Suivant la taille de l'entreprise / triage
Lieu du cours	◆ En entreprise
Dates du cours	◆ A définir en fonction des possibilités de l'entreprise
Délai d'inscription	◆ 30 jours avant la date du cours
Prix du cours	◆ A définir suivant les préinscriptions et les soutiens
Dispositions particulières	<ul style="list-style-type: none"> ◆ L'organisateur se réserve le droit d'annuler ce cours en cas de participation insuffisante. ◆ Une convocation parviendra directement aux participants, précisant les modalités utiles.