

Δ Formation 3P



« Votre travail comporte une part d'activité physique ; vous manipulez et transportez des charges, vous faites des efforts importants, vous devez adopter des postures contraignantes et répéter des gestes similaires à longueur de temps. A la fin de la journée, la fatigue est là. Parfois c'est plus sérieux. Un faux mouvement et c'est le lumbago, la déchirure musculaire ou l'entorse. Ou bien à la longue, une douleur s'installe, dans le dos, l'épaule, le poignet...
D'abord de temps en temps, puis en permanence. »

- Memento de l'Acteur PRAP

Δ Formation 3P : Préparation Physique Professionnelle

La Préparation Physique Professionnelle, c'est reconnaître que le travail sollicite sans cesse notre corps, découvrir les bases de l'anatomie et appliquer des méthodes simples et efficaces pour prévenir la fatigue et les blessures.

Issue de la démarche **PRAP**, la formation **3P** dépasse la prévention et offre à chaque stagiaire des moyens pour renforcer au quotidien sa protection individuelle. Par l'apprentissage des **gestes & postures** liés à l'activité physique de travail et l'adoption de **réflexes naturels** qui garantissent la santé et le bien-être.

Cette Préparation Physique est INDISPENSABLE aux sportifs, aux militaires, aux explorateurs, aux artistes... Aujourd'hui, pourquoi pas nous ?

FORMATION 3P	Durée : 7h / 1 Jour	Nombre de Participants : 5/8 En appliquant la distance sanitaire Covid-19
Δ COMPETENCE 1 : Être capable d'identifier les risques liés à l'activité physique dans sa situation de travail		
Δ COMPETENCE 2 : Être capable d'analyser sa situation de travail en connaissance du fonctionnement du corps humain et de ses atteintes		
Δ COMPETENCE 3 : Être capable d'appliquer les principes de sécurité physique et de préparer son corps à l'activité physique professionnelle		