

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Aborder** les notions de base sur le corps humain et l'activité physique
- **Comprendre** ce qu'est une blessure (ses causes, ses types, ses conséquences)
- **Différencier** les trois niveaux de prévention de la blessure et les différents axes de travail lié à chacun d'eux

### PROGRAMME

Ce parcours comprend une introduction au parcours et 4 modules.

- **Introduction au parcours**
- **Module 1** : Notions de base sur le corps humain et l'activité physique
- **Module 2** : Activité physique : ses bénéfices et ses risques
- **Module 3** : La blessure physique
- **Module 4** : La prévention de la blessure physique

### EVALUATION

Des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances, et l'atteinte des objectifs.

Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation.

Tél. : 02 48 48 15 15

[formation.sofaxis@relyens.eu](mailto:formation.sofaxis@relyens.eu) – [www.sofaxis.com](http://www.sofaxis.com)

**Adresse postale** : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

**Siège social** : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges  
Enregistré à l'ORIAS sous le n° 07 000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24180125318  
auprès du préfet de région de CENTRE-VAL DE LOIRE

 ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001

Les informations contenues dans ce document sont strictement confidentielles et réservées à l'usage personnel de votre entreprise. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sofaxis est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sofaxis est formellement interdite. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sofaxis est formellement interdite.

### Référence formation : OV80



Environ 3h

### Modalité d'intervention



E-learning

150 € (par apprenant)

### VOUS ÊTES

Sapeur-pompier professionnel ou volontaire, PATS

### PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

### MODALITES PEDAGOGIQUES

Cours en ligne, quiz, annexes documentées

### MODALITES TECHNIQUES

Formation accessible depuis notre plateforme e-learning avec une simple connexion Internet.

Navigateur de référence : Google Chrome

Contact technique :

[formation.sofaxis@relyens.eu](mailto:formation.sofaxis@relyens.eu)

Tél : 02.48.48.12.37



**sofaxis**

L'EXPERT EN ASSURANCE  
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens