



REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :

- **ACTIONS DE FORMATION**



ÉCHAUFFEMENTS & RÉVEIL MUSCULAIRE EN ENTREPRISE



OBJECTIFS DE FORMATION

Devenir référent, chargé d'encadrer les réveils musculaires et articulaires avant la prise de poste :

- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien
- Connaître les troubles liés aux différents secteurs d'activités et les prévenir par l'échauffement
- Découvrir, pratiquer et animer des échauffements (activation) adaptés à ses conditions de travail
- Être capable d'adapter les exercices en fonction de l'état physique et/ou émotionnel du public



CONTENU DE FORMATION

En s'appuyant sur un contenu théorique et pratique, il sera proposé un programme d'apprentissage individuel et collectif permettant d'encadrer les réveils musculaires et articulaires, adaptés à son milieu professionnel.



PUBLIC VISÉ ET PRÉ-REQUIS

Cette formation s'adresse à tous les salariés, toutes catégories socio-professionnelles confondues. Il n'est exigé aucun pré-requis de pratique sportive ou de connaissances théoriques particulières.



TARIF

Tarif inter : 600 €

Tarif intra : 2 000 €

Formation sur mesure : contactez Charlotte BRISSET



DURÉE DE LA FORMATION

2 journées consécutives de 7h (14 heures)
(formation en présentiel uniquement)



INTERVENANT(S)

Nos formateurs sont des préparateurs physiques spécialisés dans ce domaine.



DÉROULÉ DE LA FORMATION

JOUR 1:

Présentation de concepts, d'outils et de techniques en lien avec le réveil musculaire :

- Qu'est-ce qu'un échauffement ? Quel est son rôle dans une journée de travail ?
- Échange sur les différents postes de travail et définition des priorités d'échauffement
- Découverte des différents muscles et articulations (anatomie, rôles) et des échauffements associés
- Mise en pratique avec utilisation de différents outils : poids du corps, rouleaux d'auto-massages, élastiques....
- Découvertes des différentes situations d'échauffement en lien avec l'environnement (température chaud/ froid), l'état émotionnel, le travail d'équipe...

JOUR 2:

Mise en situation pédagogique :

- Pédagogie participative et collaborative
- Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe et intervention
- En situation : Être capable en fonction d'une thématique, d'un poste de travail et ou d'une situation de créer, d'animer un échauffement.

Évaluation formative :

- Analyser, évaluer et échanger sur les différentes situations pédagogiques
- Quizz, mises en situation par jeux de rôle, rédaction d'un plan d'action



MOYENS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie collaborative

Partage de réflexions individuelles et/ou de groupe

Pédagogie participative

- Mise en situation : exercices, cas d'école, cas réels, jeux de rôles
- Diagnostic collectif – Exposés

Présentation de concepts, d'outils, de techniques

Apports théoriques de l'animateur

Accompagnement pédagogique

- Élaboration d'un plan d'action individuel
- Feed-back pour permettre une meilleure appropriation des exercices préventifs

Remise d'un support pédagogique



ÉVALUATION DE LA FORMATION

L'acquisition des connaissances et des compétences sera matérialisée par une fiche en entrée et en fin de formation.



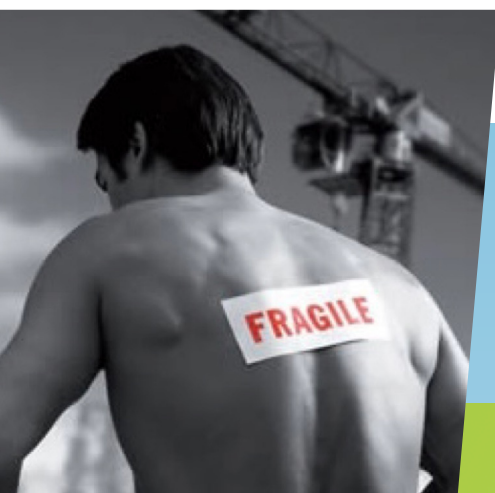
INDICATEURS DE RÉSULTATS

Retrouvez les taux de satisfaction sur acaenlaforme.fr/infos-pratiques/



INFORMATIONS PRATIQUES

Pour connaître les délais d'accès, tarifs, accessibilité, contact, CGV, rendez vous sur acaenlaforme.fr.



CONTACTEZ-NOUS !

SAS GMBE

1 rue du Parc des Sports 14000 CAEN
RCS 837 726 652 RCS Caen NDA : 28140325414

charlotte@acaenlaforme.fr

06 95 00 72 34