

Animateur Echauffement au travail

FORMATION

Document mis à jour le 27 avril 2024



Enjeux

- Inscrire dans le cadre professionnel une démarche de réveil neuromusculaire ou de retour au calme
- Prévenir les TMS, réduire l'absentéisme
- Contribuer au bien-être du salarié (sur le plan physique mais aussi mental et social)
- Rendre davantage des salariés acteurs de prévention



Objectifs de la formation

- Connaître les principales notions et principes de fonctionnement du corps humain
- Connaître des exercices de mobilité, de renforcement musculaire, cardiovasculaires ainsi que des exercices d'étirements
- Etre capable d'animer une séance de réveil neuromusculaire et de retour au calme
- Savoir relayer quelques conseils en hygiène de vie et promotion de la santé par l'activité physique
- Savoir évaluer



Programme de formation

- Notions autour du corps humain
- Définitions, facteurs et prévention des risques professionnels dont les TMS
- Activité physique et milieu professionnel : bienfaits de l'activité physique sur la santé, impact positif au travail, définitions
- Démonstrations et explications d'exercices d'échauffements et de retour au calme
- Adaptation des exercices suivant les postes de travail
- Posture de l'animateur
- Animation de séances : construction, animation, corrections



Modalités pédagogiques

- Une partie préalable en FOAD (formation ouverte à distance) : contenus « socle » et ressources mis à la disposition des participants
- Journée en présentiel : présentation d'exercices, mises en situation pratiques, réalisation de séances d'échauffements ou de retour au calme
- Remise de fiches « exercices » à l'issue de la formation



Qualification des formateurs

- Diplômé d'état dans le domaine de l'encadrement sportif et connaissances de l'environnement « sport santé bien-être », notamment de l'activité physique en milieu professionnel.



Indicateurs de satisfaction et de résultats *(en cours de construction)*

Informations pratiques



PUBLIC

Salarié travaillant en équipe.

Formation s'adressant prioritairement à des métiers présentant des contraintes physiques et/ou mécaniques.

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'aménager la formation.



EFFECTIF SESSION

Minimum: 3 / Maximum : 10



PREREQUIS

Aucun prérequis nécessaire pour entrer en formation.

Avoir effectué la partie de formation à distance avant la journée de formation en présentiel.



DUREE

- 7h FOAD (estimation)
- 7h présentiel

Délai d'accès à la formation: sur demande du client



LIEU DE FORMATION

Formation proposée en intra-entreprise et pouvant s'effectuer au sein de l'entreprise

**RENSEIGNEMENTS -
DEMANDE DE DEVIS**

Marie-Cécile Doha, chargée de projets et formatrice
@ m-doha@territoria-mutuelle.fr



Avec le concours de

