

Référent Réveil Musculaire

Objectif Professionnel

Acquérir des compétences d'animation de séances collectives de réveil musculaire et d'échauffement en entreprise.

Objectifs

- Être en mesure de faire adhérer les collaborateurs au programme
- Savoir expliquer et communiquer efficacement sur le programme
- Découvrir, comprendre et pratiquer différents exercices qui permettent un réveil musculaire et un échauffement adapté
- Être capable d'animer des séances de réveil musculaire et d'échauffement pour un groupe de salariés.

Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

Nombre de participants

Jusqu'à 8 participants

Compétences du formateur

Thérapeute Manuel - Méthode Poyet
Formateur en Gestes et Postures
Éducateur des activités physiques dans le cadre des Sapeurs-Pompiers de la Drôme

Logistique à prévoir

Salle de 20m² minimum pour la partie mise en situation avec animation de séances

Matériel Pédagogique

Un ordinateur + présentation supports projetés

Maintien des compétences conseillé

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

Public concerné

Toute personne, qui dans le cadre de son activité professionnelle, souhaite animer des séances collectives de réveil musculaire et d'échauffement

Durée

4 heures

Tarif

Nous consulter

Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

Validation

Le formateur évalue les acquis et la capacité d'animation du stagiaire au moyen d'un test et de mises en situation

Modalités de validation de la formation : formative
Remise d'attestation de formation

Contenu

- Réveil musculaire, échauffement, de quoi parle t'on
- Notions élémentaires d'anatomie
- Parcours et exercices
- Rôles et missions du référent
- Pédagogie d'animation
- Mises en situation

Référent Réveil Musculaire



Programme

Introduction et présentation Présentation de la formation aux participants
Attentes et besoins des participants



Réveil musculaire et échauffement, de quoi parle t'on ?

Définition activité physique Définition réveil musculaire Notions
d'anatomie Retours d'expériences



Intérêts et bénéfices

Intérêts et bénéfices pour l'entreprise Intérêts et bénéfices pour le salarié
Effets physiologiques des échauffements
Quiz



Les programmes et les exercices

Présentation des programmes et des exercices
Présentation des modalités de mise en place : durée, lieux...
Animation des parcours par le formateur
Mises en situation d'animation des participants



Rôles et missions du référent

Exemplarité et rigueur
Respects des parcours définis
Recherche d'améliorations
Faire remonter les freins et difficultés
Suivi



Pédagogie d'animation

Mise en place et lancement de la séance
Posture et communication
Gestion des comportements
Clôture de la séance



Débriefing et évaluation

Synthèse et rappel des éléments essentiels
Quiz
Evaluation à chaud