



Programme de Formation

Animateur d'échauffements et d'étirements au travail

Objectif : Etre capable d'acquérir des compétences permettant de prévenir certaines pathologies physiologiques, de manière autonome.

Moyens pédagogiques : Apports théoriques, exercices en groupe, mises en pratique, analyse de situations

Moyens techniques : supports pédagogiques et fiches récapitulatives

Processus de validation des acquis : Compétences évaluées en fin de séquence, par un questionnaire ciblé.



➤ Programme détaillé :

Afin de faciliter la mise en place de l'action de formation, nous proposons une prestation de 3 heures 30, positionnable sur une matinée ou une après-midi.

Module 1 : Les Troubles musculosquelettiques

- Définition
- Exemples concrets
- Causes et conséquences

Module 2 : L'échauffement

- Objectif
- Identifier les besoins à son poste de travail
- Propositions d'exercices
- Mise en situation adaptée

Module 3 : Les étirements

- Objectifs
- Les types d'étirements
- Propositions d'exercices
- Mise en situation adaptée

Module 4 : Devenir animateur

- Notions pédagogiques
- Attitudes

Evaluation finale

Modalités

Attribution finale : Attestation de stage et de réussite

Public : Salariés

Mise en place :
- 3 heures 30

Prérequis : Etre volontaire

Suivi et évaluation : Evaluation en fin de formation

Interventions : Intra entreprise

Compétences développées :
- Compétences fondamentales
- Compétences techniques