

DEVENIR ANIMATEUR D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENTS



OBJECTIF DE LA FORMATION



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

PROGRAMME DE LA FORMATION

Les troubles musculosquelettiques

- Définition
- Facteurs de risques
- Exemples concrets

L'échauffement

- Objectif
- Identifier les besoins à son poste de travail
- Propositions d'exercices



Les étirements

- Objectif
- Les types d'étirements
- Propositions d'exercices

Devenir animateur

- Notions pédagogiques
- Attitudes face à un groupe

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Exercices en groupe
- Mise en pratique
- Analyse de situations

LE FORMATEUR



Educateur sportif et formateur PRAP, expert dans le domaine de la prévention des risques physiques au travail.



PUBLIC

Collaborateur, manager, chef d'équipe

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis

DUREE

1 journée, soit 6H
Effectif : 5 pers maximum

INTERVENTIONS

Intra-entreprise
Formation sur-mesure



VALIDATION

Evaluation en fin de formation
Attestation de stage et de réussite