

Détail de la Formation :

Animateur d'éveil articulaire et musculaire



*« Mon Entreprise Bouge ! » est une solution développée par l'EURL CHECK IN GYM – 20 Rue Hector Berlioz 31700 Cornebarrieu – SIRET : 825 222 011 00017
Organisme de formation enregistré sous le numéro 76310890131 auprès de la Préfecture de la région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*



Objectif de la formation :

Acquérir des savoirs et des techniques, permettant d'animer régulièrement des éveils articulaires et musculaires, auprès d'un groupe de professionnels, en vue de les préparer physiquement et mentalement à leur prise de poste.

Compétences à acquérir :

- Être capable de comprendre l'intérêt de la mise en place d'un éveil articulaire et musculaire, en vue de se préparer à une prise de poste.
- Être capable d'animer, en autonomie et en toute sécurité, un éveil articulaire et musculaire auprès d'un groupe de professionnels.
- Être capable de s'adapter à un groupe hétérogène, composé de professionnels ayant des aptitudes et des restrictions physiques différentes, des valeurs et des motivations variées.

Durée de la formation : 1 jour

Suivi (option) :

- Plateforme d'échanges avec les stagiaires formés : Questions-réponses durant 6 semaines à l'issue de la formation : 2h/semaine
- Bilan physique – 6 semaines après la formation initiale

Méthodes pédagogiques :

- Echanges – réflexions
- Participation active
- Restitution de travaux collectifs
- Mise en situation concrète – Pratique – Propositions d'améliorations

Supports pédagogiques :

- Présentation projetée
- Fascicule transmis à chaque stagiaire (livret de l'animateur) avec : les points clés de la formation – un catalogue d'exercices
- Films disponibles via un lien web privé :
 - o Panel d'exercices à utiliser lors d'éveils articulaires et musculaires
 - o Deux rubriques thématiques : la motivation et les restrictions physiques des pratiquants



*« Mon Entreprise Bouge ! » est une solution développée par l'EURL CHECK IN GYM – 20 Rue Hector Berlioz 31700 Cornebarrieu – SIRET : 825 222 011 00017
Organisme de formation enregistré sous le numéro 76310890131 auprès de la Préfecture de la région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état*



Programme séquencé

Introduction	Séquence 1	Présenter les personnes et la formation + Eveil de 5' ludique et coopératif + Présentation de la plateforme collaborative (option)
C1 : EC de comprendre l'intérêt de la mise en place d'un éveil articulaire et musculaire, en vue de se préparer à une prise de poste.	Séquence 2	Comprendre les facteurs de risques professionnels physiques : troubles musculosquelettiques
	Séquence 3	Comprendre le fonctionnement du corps humain : ses possibilités et ses limites. Anatomie : description de la structure du corps humain Physiologie : fonctionnement des différentes parties structurelles Pathologie : douleurs afférentes éventuelles
	Séquence 4	L'éveil articulaire et musculaire : pourquoi et comment ? Pourquoi : lien direct avec les séquences précédentes Comment : Méthodologie et principes de sécurité physique
C2 : EC d'animer, en autonomie et en toute sécurité, un éveil articulaire et musculaire auprès d'un groupe de professionnels.	Séquence 5	L'animateur : rôle et attitudes
	Pause Déjeuner	
	Séquence 6	Construction en sous-groupes, de projet d'éveils articulaires et musculaires complet en utilisant la méthodologie et les principes de sécurité physique.
C3 : EC de s'adapter à un groupe hétérogène, composé de professionnels ayant des aptitudes et des restrictions physiques différentes, des valeurs et des motivations variées.	Séquence 7	Restitution de chaque groupe en situation réelle : un animateur stagiaire face au reste du groupe. - Evaluation des acquis techniques et propositions d'améliorations et de variations d'exercices par le formateur. - Evaluation de la position d'animateur et propositions d'améliorations par le formateur.
	Séquence 8	L'animateur face à un groupe hétérogène : anticiper pour s'adapter. - Faire face à des contraintes physiques - Faire face à des réticences – des craintes Les clés pour motiver et fidéliser un groupe
Conclusion	Séquence 9	Cloturer la formation



« Mon Entreprise Bouge ! » est une solution développée par l'EURL CHECK IN GYM – 20 Rue Hector Berlioz 31700 Cornebarrieu – SIRET : 825 222 011 00017
Organisme de formation enregistré sous le numéro 76310890131 auprès de la Préfecture de la région Occitanie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

