

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

