

FORMATION DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE

ANIMATION DE ROUTINE EN ENTREPRISE



PUBLIC

Tout travailleur étant amené à animer des séances collectives de réveil musculaire.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Formateur ayant une solide connaissance du fonctionnement du corps humain : ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation d'animateur de réveil musculaire en entreprise.


ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT

 09 81 68 53 52

 contact@queoris.fr

 www.queoris.fr

OBJECTIF DE LA FORMATION

- Être capable d'animer une routine de réveil musculaire et l'adapter au groupe.

OBJECTIFS

- Connaître les risques d'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- Définir les accidents musculaire et les troubles musculo-squelettiques (TMS) et savoir les prévenir.
- Déterminer ce qui permet d'améliorer ses conditions de travail et son hygiène de vie pour une meilleure qualité de vie au travail.
- Introduire et entretenir un dispositif de réveil musculaire au sein de son entreprise.
- Savoir expliquer et communiquer efficacement sur la mise en place du réveil musculaire dans l'entreprise.
- Reconnaître les différents comportements des stagiaires pour une meilleure gestion du groupe.
- Intégrer des notions de pédagogie d'animation adaptée.

CONTENU

théorie 40% / pratique 60%

Théorie :

- Introduction aux troubles musculo-squelettiques (TMS) et à leur prévention
- Notions d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Notion de capital santé.
- Recherche de solutions pour la prévention des TMS : le réveil musculaire.
- Le rôle de l'échauffement et des étirements pour son activité professionnelle.
- Rôles et missions du référent.
- Pédagogie d'animation.
- Recherche d'amélioration.
- Gestion des comportements.

Pratique :

- Analyse des contraintes de l'activité sur l'organisme et des risques de pathologies (échanges avec les participants).
- Démonstration des différents exercices d'échauffement et correction des postures.

PAGE 1/2

Mis à jour le 09/01/2024.

FORMATION DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE POUR ANIMER UNE ROUTINE EN ENTREPRISE



PUBLIC

Tout travailleur étant amené à animer des séances collectives de réveil musculaire.

PRÉ-REQUIS

Aucun.

EFFECTIF

2 à 10 personnes.

DURÉE

Une journée (7 heures) en présentiel.

SESSIONS

Formation intra entreprise. Calendrier sur mesure.

INTERVENANT

Formateur ayant une solide connaissance du fonctionnement du corps humain : ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire en début et en fin de session.

VALIDATION

Remise d'une attestation d'animateur de réveil musculaire en entreprise.


ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Oui, nous consulter afin d'adapter la formation.

MODALITÉS & DÉLAI D'ACCÈS

Contactez-nous pour organiser votre formation et inscrire vos stagiaires. Délai d'accès des stagiaires à la formation : un mois à partir de la signature de la convention.

CONTACT

 09 81 68 53 52

 contact@queoris.fr

 www.queoris.fr

CONTENU (SUITE)

Pratique (suite) :

- Mise en place collective d'une routine sur la base des échanges et de l'observation des conditions de travail par l'intervenant.
- Pratique d'une routine d'échauffement en musique.
- Analyse des différents mouvements (bénéfiques, conseils, précautions, adaptations...).
- Discussion autour de l'élaboration d'une routine personnalisée à l'activité des collaborateurs auxquels elle s'adressera.
- Techniques de mise en place et de lancement de la séance.
- Animation d'une routine de réveil musculaire par chaque participant.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Recueil des attentes pré-formation.
- Évaluation continue par le formateur de la bonne compréhension du contenu par les stagiaires.
- Démonstrations des mouvements d'échauffement.
- **Moyens pédagogiques** : diffusion d'un diaporama, projection et fourniture d'une vidéo, illustrations sur paperboard.