FORMATION

# DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE

## Animation d'une routine collective en milieu professionnel

Quéoris
Formations santé & sécurité au travail

## OBJECTIF DE LA FORMATION

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

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Définir les accidents musculaire et les troubles musculo-squelettiques (TMS) et savoir les prévenir.
- Reconnaître les risques d'apparition des accidents du travail et des maladies professionnelles.
- 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.
- Mettre en œuvre une communication efficace concernant 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.
- 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 (bénéfices, conseils, précautions, adaptations...).



Programme mis à jour le 22/04/2025.

Quéoris - EURL POINT FORMA - SARL au capital de 5000 euros - Siège social : 32 chemin de Bel Air 85300 SOULLANS
979 474 012 R.C.S. La Roche-sur-Yon - SIRET 979 474 012 00015 – Code APE 85.59A
Organisme de formation enregistré sous le numéro 52850267585. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de L'État.

### 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

Professionnel (ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...) spécialisé en réveil musculaire.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### 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 : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

### CONTACT

09 81 68 53 52
contact@queoris.fr
www.queoris.fr

FORMATION

# DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE

## Animation d'une routine collective en milieu professionnel

Quéoris
Formations santé & sécurité au travail

## CONTENU (SUITE)

- 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.

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

**Méthodes et moyens pédagogiques mobilisés :**

- Apport d'informations théoriques et de connaissances.
- Diffusion d'un diaporama complété éventuellement d'illustrations sur paperboard et de visionnage de vidéos.
- Démonstration et pratique des mouvements d'échauffement.
- Échanges avec le formateur.

**Supports pédagogiques fournis au stagaires :**

- Fourniture d'une vidéo récapitulant les mouvements d'une routine-type d'échauffement musculaire.

### 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

Professionnel (ostéopathe D.O., coach sportif ou professeur de sport titulaire d'une licence STAPS...) spécialisé en réveil musculaire.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Grille d'évaluation continue.

### 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 : 45 jours à partir de la signature de la convention de formation.

### CONTACT

09 81 68 53 52
contact@queoris.fr
www.queoris.fr



Programme mis à jour le 22/04/2025.

Quéoris - EURL POINT FORMA - SARL au capital de 5000 euros - Siège social : 32 chemin de Bel Air 85300 SOULLANS
979 474 012 R.C.S. La Roche-sur-Yon - SIRET 979 474 012 00015 – Code APE 85.59A
Organisme de formation enregistré sous le numéro 52850267585. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de L'État.