

DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE

Animation d'une routine collective en milieu professionnel



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...).

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

DE RÉFÉRENT INTERNE EN RÉVEIL MUSCULAIRE

Animation d'une routine collective en milieu professionnel



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 stagiaires :

- Fourniture d'un mémento récapitulatif avec lien vers une vidéo récapitulative des mouvements types d'une routine de réveil 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