



Relais échauffement

Cette formation permet de mieux lutter contre les problèmes d'accidents de travail et de troubles musculo-squelettiques des professionnels. Les salariés formés deviendront des « relais d'échauffement » capables d'animer des exercices d'éveil corporel préventifs et ludiques dans une ambiance conviviale pour leurs collègues de travail.

Durée: 7.00 heures (1.00 jour(s))

Profils des stagiaires

- Etablissements sanitaires
- Etablissements médico sociaux accueillant des personnes âgées dépendantes et/ou en situation de handicap
- Services d'aides à domicile
- Collectivités
- Entreprises

Prérequis

- Toute personne de la structure désirant animer des séances d'échauffement dans le cadre de son activité professionnelle.
- Pour suivre cette formation il est préférable que le stagiaire soit volontaire et qu'il détienne des connaissances en activités physiques et sportives.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et expliquer les bienfaits de la pratique de l'échauffement
- Connaître et faire appliquer les règles de sécurité de la pratique aux participants
- Proposer des techniques pédagogiques d'animation adaptée aux participants

Contenu de la formation

- Module 1 : Intérêt de la pratique de l'échauffement au travail en lien avec l'activité professionnelle
 - Identification des contraintes physiques liées aux différents métiers des salariés (manutention de charges, gestes répétitifs, postures traumatisantes...)
 - Descriptif des répercussions de ces contraintes sur la personne
 - Intérêt de l'échauffement vis-à-vis de ces contraintes
- Module 2 : Modalités pratiques de l'échauffement
 - Organisation générale d'un échauffement (mobilisations articulaires et musculaires, exercices neuromusculaires, étirements)
 - Descriptif des règles de sécurité liées à la pratique
- Module 3 : Les outils pédagogiques d'animation
 - Descriptif des savoirs-être en tant que relais pour animer efficacement
- Module 4 : Animation pratique d'exercices d'échauffement
 - Jeux de rôle en tant qu'animateur d'échauffement et participant
 - Débriefing sur les séances animées par les relais

Organisation de la formation



Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Quiz
- Mises en situation.
- Questionnaire de satisfaction
- Certificat de réalisation de l'action de formation.