

## ANIMATEUR-RELAIS ECHAUFFEMENTS

### FORMATION INTRA

#### DUREE

1 jour (7 heures)

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

10 personnes maximum

#### PRÉ-REQUIS

Il est conseillé de participer à un atelier de sensibilisation à la prévention des TMS

#### INTERVENANT

Formateur en Prévention des Risques liés à l'Activité Physique (PRAP) certifié par l'Institut Nationale de Recherche et de Sécurité (INRS)

#### OBJECTIFS

Former des salariés pour :

Animer, à la prise de poste, une séance quotidienne d'échauffement par l'application des connaissances acquises lors de la formation.

Démontrer les exercices d'échauffements et d'étirements.

Activer une prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

Respecter les règles de sécurité propres à l'activité physique.

#### PROGRAMME

##### CONSTRUIRE LA SÉANCE

acquérir des connaissances liées à l'activité physique.

expérimenter des exercices d'échauffements et d'étirements.

Mesurer la progressivité dans l'augmentation de l'intensité de travail

Rappeler les conseils d'hygiène de vie (hydratation, sommeil, pause active...)

### DIRIGER LA SÉANCE

Identifier les facteurs influençant le processus d'adaptation  
Repérer l'importance du langage, de la voix, du placement  
Développer une qualité de présence  
Appliquer les règles de sécurité propre à l'activité physique.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Méthode «découverte» et «démonstrative».  
Ecouter les expériences vécues, identifier les besoins spécifiques de l'animateur.  
Mettre en évidence les informations utiles à la formation.  
Expérimenter les techniques.  
Acquérir une facilité de réalisation par la répétition.  
Mettre le Coach en situation pédagogique.  
Apports théoriques  
Livret pédagogique

### EVALUATION PENDANT LA SÉANCE

Application des techniques et contrôle des acquis en situation pédagogique (séance d'échauffements)

### EVALUATION DES ACQUIS A L'ISSUE DE LA FORMATION

Suivi mensuel des animateurs en situation pédagogique (séances d'échauffements)