



---

# Programme de Formation

---

## Organisation

---

Début :

Fin :

Durée : 7,00

Mode d'organisation :

## Contenu pédagogique

---



### **Public visé**

Salariés de l'entreprise identifiés comme animateurs d'échauffement



### **Objectifs pédagogiques**

A l'issue de la formation, l'animateur d'échauffement est capable de :

- comprendre la préservation du capital santé par la pratique des échauffements
- avoir une action préventive par l'éducation aux bons gestes dans l'échauffement
- maîtriser les bases techniques et avoir une action corrective
- dynamiser afin rendre attractif l'échauffement
- prendre en charge un groupe 10 mn en s'appuyant sur des fiches préétablies
- proposer des adaptations personnalisées
- adapter l'échauffement en fonction des conditions climatiques.



### **Description**

La formation est séquencée en 3 modules ;;Module 1 : Connaître pour comprendre? ; Présentation de l'appareil locomoteur ; Les grands principes de fonctionnement ; Les différentes altérations (traumatologies , TMS,etc) ; Les actions préventives;Module 2 : Réaliser pour maîtriser? ; La logique d'un échauffement ; La dynamique de l'échauffement (aspect pédagogique) ; La gestion du temps ; Les grands principes de l'animation;Module 3 : Structurer pour anticiper? ; La mise oeuvre d'un échauffement ; Les gestes et postures qui préservent le capital santé ; La levée des freins possibles lors de la mise en pratique des équipes ; Ce qu'il faut retenir / évaluation formative



### **Prérequis**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour effectuer cette formation.



### **Modalités pédagogiques**

Alternance d'apports théorique et de mise en situation pratique  
Mise en situation individualisée  
Utilisation de matériel spécifique (vidéo, fiches...)  
Pédagogie adaptée (scénette, mise en pratique et analyse réflexive)



### **Modalités et délais d'accès**

Variable non renseignée



### **Moyens et supports pédagogiques**



Maquettes ergonomiques  
Fichiers vidéos  
Powerpoint  
Fiches séances  
Mise en pratique et analyses



### **Modalités d'évaluation et de suivi**

Evaluation formative et continue



### **Consignes particulières**

N'hésitez pas à vous munir de votre téléphone portable. Celui ci pourra vous permettre d'accéder directement à votre extranet que nous mettons à dispositions durant la formation.



### **Information sur l'accessibilité**

Accessible aux publics en situation de handicap sous réserve :

*La personne désirant effectuer une formation à la sécurité doit être en pleine possession de ses capacités mentales et ne peut pas posséder de handicap pouvant amener une altération de la prise de décision. Concernant les handicaps physiques, ceux-ci doivent être traités au cas par cas en fonction des capacités de réalisation des personnes. La formation nécessite d'accomplir des gestes techniques et un handicap ne doit pas diminuer la possibilité de les réaliser. N'hésitez pas à nous contacter par mail pour plus d'informations et établir la possibilité de réaliser cette formation.*



### **Profil du / des formateur(s)**

Educateur sportif spécialisé dans le domaine de l'entreprise.