



# Devenir salarié référent en animation échauffement/prise de poste

Thèmes : Santé et sécurité au travail

Tarifs : 2 700 € / groupe

Durée en jours : 3 jours / Durée en heures : 21 heures / Mode formations : Mixte / Qualiopi : Certifié

## Objectifs de la formation

Devenir salarié référent en animation  
Échauffement/prise de poste auprès de ses collègues,  
en vue de réduire les accidents de travail et  
l'apparition de Troubles Musculo Squelettiques  
(TMS).

## Objectifs pédagogiques

- Découvrir la prévention en établissement dans son ensemble et le bien fondé des échauffements pour sa santé
- Comprendre le fonctionnement global du corps humain, avant de prendre son poste
- Expérimenter des exercices simples et basiques pour se protéger
- Déterminer les bases d'un échauffement prise de poste et de fin de journée
- Concevoir une séance Échauffement type
- Animer une séance type auprès de ses collègues et la faire évoluer

## Principaux contenus pédagogiques

### 1ère journée :

- La prévention et ses bénéfices en entreprise
- Le fonctionnement du corps humain et ses limites fonctionnelles, en lien avec les contraintes de l'activité physique au travail
- Impact de l'activité physique au travail, sur la santé du corps et bénéfices santé d'une pratique physique bien menée pour son corps au quotidien

### 2ème journée :

- Méthodologie d'animation en activité physique
- Travail sur les outils et exercices pédagogiques adaptés à mettre en place pour construire des séances, avec des modalités d'évolution dans le temps
- Construction et animation de séances types Échauffement/prise de poste entre collègues

### ½ journée à 3 et à 6 mois.

- Leviers et freins à la pratique

## Méthodes pédagogiques

La formation proposera des apports théoriques et des mises en situations pratiques autour de l'activité physique (mise en situation d'animation des participants). Elle traitera des consignes de sécurité à mettre en place au regard des limites fonctionnelles du corps. Des supports informatiques et photographiques seront utilisés.

## Moyens et supports remis aux stagiaires

Chaque stagiaire repartira avec un support illustré, des exercices physiques types, vus, expérimentés et validés ensemble en formation.

## Modalités d'évaluation

Évaluation continue durant les journées sur la participation orale et la pratique en animation de séance (respect de la méthodologie d'animation). Évaluation à chaud en fin de chaque journée de formation, puis à froid avant chaque demi-journée (à distance).

## Public visé

Salariés sur le terrain  
L'entreprise s'appuiera sur les salariés motivés et volontaires

## Nombre de participants

6 à 10 stagiaires

## Pré-requis

Être à l'aise dans la prise de parole en public et l'animation de groupe

## Accessibilité

Sur site, dans un espace accessible et dégagé permettant la pratique physique en toute sécurité (entre 18 et 40 m<sup>2</sup>). Formation accessible aux personnes concernées par la problématique énoncée

## Contact

Maguelone Vallée

06 71 13 77 14

contact@magueloneformations.fr

- Élaboration de nouveaux contenus de pratique

---

Avant-Premières - SARL SCOP à capital variable - Coopérative d'activité et d'emploi  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 53 22 08128 22 auprès du préfet de Région Bretagne.  
Siège social : Bâtiment Penthievre - Novapôle - 2 rue de la Croix Lormel, 22190 Plérin  
[formations.cae22.coop](http://formations.cae22.coop)