

# RÉFÉRENT RÉVEIL MUSCULAIRE

Formation participative



## OBJECTIF PROFESSIONNEL

Acquérir des compétences d'animation de séances collectives de réveil musculaire et d'échauffement en entreprise.



### PRÉ-REQUIS

Aucun



### DURÉE

4 heures



### PARTICIPANTS

6-8 personnes

## I PUBLIC



- Toute personne, qui dans le cadre de son activité professionnelle, souhaite animer des séances collectives de réveil musculaire et d'échauffement.

## I OBJECTIFS



- Être en mesure de faire adhérer les collaborateurs au programme,
- Savoir expliquer et communiquer efficacement sur le programme,
- Découvrir, comprendre et pratiquer différents exercices qui permettent un réveil musculaire et un échauffement adapté,
- Être capable d'animer des séances de réveil musculaire et d'échauffement pour un groupe de salariés.

## I FORMATEUR



- Consultant en prévention santé et expert en activité physique adaptée



## I TARIF

- Sur devis

## Méthodes pédagogiques



- Formation sur le lieu de travail,
- Exposés théoriques, documents supports projetés,
- Mise en situation avec animation de séances.

## Contenus

- Réveil musculaire, échauffement, de quoi parle t'on ?
- Notions élémentaires d'anatomie
- Parcours et exercices
- Rôles et missions du référent
- Pédagogie d'animation
- Mises en situation



# Programme détaillé

## Introduction et présentation

Présentation de la formation aux participants  
Attentes et besoins des participants

### 1. Réveil musculaire et échauffement, de quoi parle t'on ?

Définition activité physique  
Définition réveil musculaire  
Notions d'anatomie  
Retours d'expériences

### 2. Intérêts et bénéfices

Intérêts et bénéfices pour l'entreprise  
Intérêts et bénéfices pour le salarié  
Effets physiologiques des échauffements  
Quiz

### 3. Les programmes et les exercices

Présentation des programmes et des exercices  
Présentation des modalités de mise en place : durée, lieux...  
Animation des parcours par le formateur  
Mises en situation d'animation des participants



### 4. Rôles et missions du référent

Exemplarité et rigueur  
Respects des parcours définis  
Recherche d'améliorations  
Faire remonter les freins et difficultés  
Suivi

### 5. Pédagogie d'animation

Mise en place et lancement de la séance  
Posture et communication  
Gestion des comportements  
Clôture de la séance

### 6. Débriefing et évaluation

Synthèse et rappel des éléments essentiels  
Quiz  
Évaluation à chaud



## Outils

- Vidéoprojecteur
- Livret de formation – Parcours & Exercices

## Évaluation et suivi

- Pour le module : feuille de présence
- À la fin du module :
  - Attestation de participation à la formation
  - Évaluation du niveau de satisfaction des participants
  - Évaluation des capacités d'animation

