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 peux 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.