

# REFERENTS A L'ANIMATION DE SEANCES D'EVEIL MUSCULAIRE



**Effectif:**  
1 à 7 personnes



**Administratif:**  
Fiches d'émargements  
Fiches d'évaluations de formations  
Attestations de formation  
Tarif sur devis



**Durée:**  
7H en 2\*3h30:  
théoriques et pratiques



**Lieu:**  
au sein de votre entreprise

Tarif sur demande de devis

## COMPÉTENCES VISÉES

Etre capable d'animer une session d'éveil musculaire en prise de poste pour une population d'employés et d'adapter le contenu aux problématiques (physiques et organisationnelles)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apporter les connaissances nécessaires à l'ensemble des stagiaires leurs permettant d'avoir les connaissances physiques et pédagogiques leurs permettant d'animer une séance collective d'éveil musculaire.
- Optimiser les connaissances sur le corps et son fonctionnement.
- Connaitre l'impact des exercices sur les différentes parties du corps
- Mettre en pratique les exercices vus pour l'ensemble des collaborateurs.
- Savoir adapter une séance aux besoins spécifiques des employés (poste, antécédents médicaux, etc.)

## PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction et présentation
- Le fonctionnement des muscles à l'exercice
- Impact des sursollicitations musculaire sur le corps
- La mise en place d'une séance d'échauffement
- Comment adapter les exercices à une population donnée ?
- Notions de bases sur les pathologies
- Mise en pratique et création de séances

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Support Power Point & Quiz  
Matériel pour exercices (tapis, sac de manutention,)  
Fiches d'exercices pour les stagiaires

## VALIDATION DES ACQUIS

Observation du formateur lors de la partie pratique et questionnaire en fin de formation. La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issu de la formation.



PHYSIOSTEO  
ENTREPRISE

2



contact@physiosteo-entreprise.fr