

# Référent Réveil Musculaire

## Objectif Professionnel

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

### 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.

### Prérequis

Aucun prérequis nécessaire

### Nombre de participants

Jusqu'à 8 participants

### Compétences du formateur

Thérapeute Manuel - Méthode Poyet  
Formateur en Gestes et Postures  
Éducateur des activités physiques dans le cadre des Sapeurs-Pompiers de la Drôme

### Logistique à prévoir

Salle de 20m<sup>2</sup> minimum pour la partie mise en situation avec animation de séances

### Matériel Pédagogique

Un ordinateur + présentation supports projetés

### Maintien des compétences conseillé

Maintien des acquis recommandé tous les 24 mois

### Public concerné

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

### Durée

4 heures

### Tarif

Nous consulter

### Modalités et délais d'inscription

Formation en présentiel avec émargement (Inter-entreprise : inscription selon planning de formation)

### Accessibilité

Pour les personnes en situation de handicap : nous consulter

### Validation

Le formateur évalue les acquis et la capacité d'animation du stagiaire au moyen d'un test et de mises en situation

Modalités de validation de la formation : formative  
Remise d'attestation de formation

### Contenu

- 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

# Référent Réveil Musculaire



## Programme

Introduction et présentation Présentation de la formation aux participants  
Attentes et besoins des participants



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

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



### Intérêts et bénéfices

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



### 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



### Rôles et missions du référent

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



### Pédagogie d'animation

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



### Débriefing et évaluation

Synthèse et rappel des éléments essentiels  
Quiz  
Evaluation à chaud