

# Réveil Musculaire : Encadrant

40%  
Théorique

60%  
Pratique

7h

## Formation réveil musculaire : Apprendre à animer

### Objectifs :

- Acquérir des compétences pour animer et encadrer les séances d'éveil musculaire
- Comprendre les principes de la prévention des TMS et de la préparation physique au travail
- Être capable de corriger et adapter les exercices en fonction des besoins des équipes
- Savoir organiser et intégrer l'éveil musculaire dans la culture d'entreprise

### Public concerné :

Tout personnel.

### Durée du stage :

7 heures pour un groupe de 2 à 8 stagiaires maximum.

### Pré-requis :

Aucun

### Intervenants :

Ostéopathe, Kinésithérapeute ou coach sportif formateur.

### Validation finale :

Une attestation de fin de formation

### Méthode d'évaluation :

Partie théorique : 10 questions, sous forme de QCM formulées par écrit ou avec un système de diapositives ; 2 points par question.  
Note minimale pour l'obtention du certificat : 12/20  
Partie pratique, 70% de "fait" ou "+" nécessaire.  
Délivrance d'une attestation de formation.

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap sous réserve de faisabilité

### Maintien des connaissances :

Aucune obligation, toutefois la formation continue est conseillée tous les 2 ans.

### Références réglementaires :

#### Code du travail :

- La formation aux gestes et postures est une obligation légale pour les employeurs dont les salariés effectuent des manutentions manuelles. Cette exigence est précisée à l'article R.4541-8 du Code du travail, qui stipule :

« L'employeur fait bénéficier les travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles :

- D'une information sur les risques qu'ils encourent lorsque les activités ne sont pas exécutées d'une manière techniquement correcte, en tenant compte des facteurs individuels de risque définis par l'arrêté prévu à l'article R. 4541-6 ;
- D'une formation adéquate à la sécurité relative à l'exécution de ces opérations. Au cours de cette formation, essentiellement à caractère pratique, les travailleurs sont informés sur les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles. »

Cette formation vise à prévenir les risques liés aux mauvaises pratiques de manutention, notamment les troubles musculo-squelettiques. Elle est essentielle pour assurer la santé et la sécurité des travailleurs.

De plus, l'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des travailleurs, ce qui inclut la mise en place de formations adaptées aux risques identifiés dans l'entreprise.

En complément, selon l'article L.4141-2, cette formation doit être dispensée :

- A chaque nouvelle embauche,
- Lors d'un changement de poste ou de technique,
- Après un arrêt maladie ou un accident de travail d'au moins 21 jours,
- Pour les salariés temporaires,
- Lorsque le médecin du travail le recommande.

# Réveil Musculaire : Encadrant

40% Théorique  
60% Pratique

7h

## 📌 Matinée : Comprendre et maîtriser l'éveil musculaire

### Introduction (30 min)

- Présentation des objectifs de la formation
- Tour de table : expériences et attentes des participants
- Notions clés de la prévention des TMS

### Les bases scientifiques et physiologiques de l'éveil musculaire (1h30)

- Fonctionnement du corps humain : muscles, articulations et biomécanique
- Les bienfaits d'un bon échauffement sur la prévention des blessures et la productivité
- Étude de cas et analyse des contraintes physiques des postes de travail

### Apprentissage des exercices et méthodologie (1h30)

- Étapes clés d'un éveil musculaire efficace
- Adaptation des exercices en fonction des postes et des contraintes physiques
- Démonstration et mise en application des échauffements types

## 📌 Après-midi : Mise en pratique et gestion des équipes

### Encadrer et animer un éveil musculaire (1h30)

- Techniques d'animation et de motivation des équipes
- Gérer les résistances et objections des collaborateurs
- Intégrer l'éveil musculaire dans le quotidien de l'entreprise

### Mise en situation et retour d'expérience (1h30)

- Scénarios pratiques : animation de séances par les participants
- Évaluation et corrections des postures
- Étude de cas : adaptation aux contraintes spécifiques de l'entreprise

### Suivi et pérennisation de la démarche (1h)

- Plan d'action pour assurer la continuité de la mise en place
- Organisation de réunions entre responsables pour échanger sur les pratiques
- Évaluation finale et validation des acquis

## 📌 Clôture de la formation (30 min)

- Bilan de la journée
- Engagements des participants pour la mise en place des échauffements
- Remise des attestations de formation

## 💡 Suivi et Ancre des Réveils Musculaires en Entreprise

Pour garantir une mise en place efficace et durable des réveils musculaires au sein de votre entreprise, nous préconisons un suivi structuré après la formation.

Nous avons constaté que sans accompagnement, les bonnes pratiques peuvent être rapidement abandonnées. C'est pourquoi nous proposons un suivi en trois étapes, permettant de renforcer l'ancrage des habitudes et d'assurer une réelle adoption par les collaborateurs.

### 📌 Suivi recommandé après la formation "Autonome" :

- ➔ Session de suivi immédiate : Juste après la formation, nous accompagnons les collaborateurs dans la mise en pratique sur le terrain pour s'assurer qu'ils appliquent correctement ce qu'ils ont appris.
- ➔ Session à 1 mois : Retour d'expérience avec les équipes pour identifier d'éventuelles difficultés, ajuster les routines et motiver les participants à poursuivre la pratique.
- ➔ Session à 3 mois : Vérification que l'habitude est bien ancrée. Passé ce délai, les chances de maintien sur le long terme sont beaucoup plus élevées.

### 📌 Suivi recommandé après la formation "Encadrant" :

- ➔ Session de suivi immédiate : Mise en situation avec les encadrants pour les accompagner dans leurs premiers échauffements et corriger les éventuelles erreurs d'animation.
- ➔ Session à 1 mois : Retour sur la prise en main du rôle d'encadrant, analyse des retours des équipes et ajustement des exercices si nécessaire.
- ➔ Session à 3 mois : Vérification que les encadrants ont pris pleinement leur rôle et que les réveils musculaires sont bien intégrés dans la routine des équipes.

### 📌 Pourquoi ce suivi est essentiel ?

- ➔ Renforce l'engagement des équipes et des encadrants dans la durée
- ➔ Assure une mise en application concrète et adaptée aux besoins des collaborateurs
- ➔ Favorise une meilleure adhésion et une intégration naturelle des réveils musculaires dans la routine de travail

Avec ce suivi progressif, votre entreprise maximise les bénéfices de la formation en garantissant que les réveils musculaires deviennent une habitude durable et efficace pour la santé et la sécurité des équipes. 🙌📌