

FICHE PROGRAMME

Réveil musculaire – Apprendre à animer

Former un référent interne capable d'animer chaque jour des séances collectives d'éveil musculaire et de faire vivre la démarche.



DURÉE

7h

1 jour

EFFECTIF

1 à 8

stagiaires

FORMAT

Intra

dans vos locaux

PRÉREQUIS

Aucun

VALIDATION

Attestation

de fin de formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- 1 Comprendre les principes de prévention des TMS et de préparation physique
- 2 Maîtriser les étapes et les exercices d'un éveil musculaire efficace
- 3 Animer et encadrer une séance collective en autonomie
- 4 Corriger et adapter les exercices aux postes et aux personnes
- 5 Gérer les résistances et objections des collaborateurs
- 6 Organiser et pérenniser la démarche dans l'entreprise

Public concerné

Futurs référents éveil musculaire : managers et chefs d'équipe, RH et QVT, référents HSE, animateurs sport-santé, cadres de santé, salariés volontaires. Repère : 1 référent pour 30 à 50 salariés, idéalement 2 par site.

Prérequis : Aucun prérequis : il n'est pas nécessaire d'être sportif ni d'avoir des connaissances en anatomie. Motivation pour animer un groupe.

RÉFÉRENCES RÉGLEMENTAIRES

- Code du travail, art. L4121-1 et L4121-2 (obligation et principes de prévention)
- Code du travail, art. R4541-1 à R4541-10 (manutention manuelle des charges)
- Tableaux de maladies professionnelles n° 57 (TMS) et n° 98 (lombalgies)

Pourquoi former vos équipes ?

Pérenniser la prévention

Un référent formé anime chaque jour, sans dépendre d'un intervenant extérieur.

Protéger les équipes

Un échauffement collectif régulier limite les TMS et la fatigue en début de poste.

Porter la culture prévention

Le référent devient un relais visible de la démarche santé auprès de ses collègues.

Nos engagements

- ✓ Ostéopathes, kinés ou coaches sportifs formateurs
- ✓ Formation dans vos locaux, sur vos postes réels
- ✓ Groupes réduits : chacun est corrigé
- ✓ Devis sous 48 h, session sous 2 semaines

Programme détaillé

Une journée, 40 % de théorie et 60 % de pratique : le matin pour maîtriser l'éveil musculaire, l'après-midi pour animer, avec mises en situation réelles. Suivi en 3 étapes en option.

Théorie 40 %

Pratique 60 %

01 Bases scientifiques de l'éveil musculaire

Après un tour de table sur les expériences et attentes :

- Muscles, articulations et biomécanique
- Bienfaits de l'échauffement sur les blessures et la productivité
- Analyse des contraintes physiques des postes

02 Exercices et méthodologie

- Étapes clés d'un éveil musculaire efficace
- Adaptation des exercices aux postes et aux contraintes
- Démonstration et pratique des échauffements types

03 Encadrer et animer

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

04 Mise en situation d'animation

- Animation de séances par les participants
- Corrections des postures et de la posture d'animateur
- Étude de cas selon les contraintes de l'entreprise

05 Pérennisation et clôture

- Plan d'action et organisation entre référents
- Évaluation finale et engagements des participants
- Suivi optionnel : session immédiate, à 1 mois et à 3 mois

MÉTHODES & MOYENS

- Pédagogie active : 60 % de pratique
- Mises en situation d'animation réelles
- Corrections individualisées en direct
- Fiches exercices et trame de séance fournies

ÉVALUATION

- Évaluation formative pendant les exercices pratiques
- QCM de 10 questions (note minimale 12/20)
- Grille d'évaluation pratique (70 % de « fait » ou « + »)
- Questionnaire de satisfaction à chaud

VALIDATION

Attestation individuelle de fin de formation remise à chaque stagiaire. Formation non certifiante, sans durée de validité réglementaire.

INTERVENANTS

Ostéopathes, kinésithérapeutes ou coaches sportifs formateurs, spécialistes du mouvement et de la prévention des TMS.

MODALITÉS PRATIQUES & ACCÈS

Lieu	Intra-entreprise : dans vos locaux, partout en France	Délai d'accès	Sous 2 semaines après acceptation du devis
Tarif	Sur devis personnalisé selon contexte (effectif, lieu, dates)	Maintien des acquis	Aucune obligation : rappel conseillé tous les 2 ans. Suivi optionnel en 3 étapes (immédiat, 1 mois, 3 mois) recommandé.
Inscription	Sur devis, par téléphone ou e-mail. Convention et convocation envoyées avant la session.	Accessibilité	Ouverte aux personnes en situation de handicap, adaptation étudiée au cas par cas. Référent handicap : Gilles Dazzi.

Un projet de formation ? Devis personnalisé sous 48 h.

06 74 46 66 41 · contact@vitalforma.fr · www.vitalforma.fr