

## Animateur.trices à l'échauffement sur poste de travail

Formation financée par le FIAF à 100%

### LIEU ET DUREE

---

Lieu : Nouméa Sud

Dates des sessions :

#### Session 1 : Du 02 octobre au 09 novembre 2023

- Du 02 au 04 octobre 2023 : formation en présentiel
- Du 09 au 13 octobre 2023 : suivi individuel à 1 semaine
- Du 30 octobre au 02 novembre 2023 : suivi individuel à 1 mois
- 09 novembre matin : suivi en regroupement à 1 mois

#### Session 2 : Du 06 novembre au 08 décembre 2023

- Du 06 au 08 novembre 2023 : formation en présentiel
- Du 13 au 17 novembre 2023 : suivi individuel à 1 semaine
- Du 04 au 07 décembre 2023 : suivi individuel à 1 mois
- 08 décembre matin : suivi en regroupement à 1 mois

Durée (heures et jours) : 32h

- 24h de formation en regroupement sur 3 jours
- 2h de suivi individuel en entreprise à 1 semaine
- 2h de suivi individuel en entreprise à 1 mois
- 4h de suivi en regroupement sur ½ journée à 1 mois

Horaires (par jour) : 7h30-11h30 / 12h30- 16h30

### PUBLIC

---

Toute personne souhaitant animer les séances d'échauffement et issus des métiers à risques portant sur les domaines suivants :

- La manutention
- La conduite d'engins
- La manipulation de personne
- Les activités de bureau

Cette formation est ouverte aux personnes de terrain présente à la prise et à la sortie de poste, aux Chefs.fe d'équipes/managers de 1er niveau, aux Superviseurs/Responsables.

### PRE-REQUIS

---

Il n'y a pas de pré-requis pour cette formation.

Le salarié devra être sensibilisé sur l'importance de la sécurité et de l'activité physique pour la santé.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

---

L'objectif principal est de former des animateurs capables d'animer des séances d'étirement et d'échauffement pour 4 grands types de métiers :

- La manutention
- La conduite d'engins
- La manipulation de personne
- Les activités de bureau

Les autres objectifs pédagogiques sont :

- Reconnaître les bonnes et les mauvaises postures sur le poste
- Définir, concevoir et mettre en application un protocole d'échauffements et d'étirement adéquat
- Réaliser correctement les exercices de préventions des risques TMS en fonction du poste
- Animer un groupe au quotidien pour la réalisation d'échauffements/étirement à la prise et sortie de poste
- Assurer un suivi de la mise en œuvre des protocoles

## CONTENU

---

- Comprendre les bienfaits de l'activité physique
- Analyser l'importance et intérêt de la sécurité pour l'entreprise
- Connaître les bases d'anatomie, de physiologie, de biomécanique
- Réaliser les échauffements et étirements
- Reconnaître les bonnes et mauvaises postures
- Connaître les besoins et différentes spécificités des postes
- Concevoir une séance adaptée
- Pratiquer et animer une gymnastique de poste
- Analyser les AT liés aux manutentions manuelles
- Être initié sur les troubles musculosquelettiques et les facteurs de risques
- Pratiquer les exercices de prévention des risques TMS
- Comprendre le rôle et l'attitude d'un animateur
- Prendre la parole et communiquer avec assertivité et dynamisme
- Savoir transmettre les acquis et faire un feed back pédagogique
- Savoir transmettre les informations à l'équipe et à au superviseur
- Assurer un suivi et un bilan des séances mise en place
- Faire un feed back du retour en entreprise avec analyse des suivis

### Formateur(s) :

- Solenne de Sainte Marie N° 2020/0522 formateur dans la santé et dans les pratiques sportives
- Laurianne HAAG N°2023/1603 formateur dans la santé

### Méthodes et outils pédagogiques :

La méthode d'enseignement est coactive et interactive déductives et personnalisée aux agents et aux spécificités des postes.

Cette formation aura des apports théoriques et des mises en application par des exercices pratiques adaptés aux besoins des salariés complémenté par des fiches-rappel des gestuelles enseignées afin de pérenniser l'action de formation.

La présentation de la théorie sera sur un support Powerpoint et agrémentée d'ateliers et de réflexion collective sur des analyses de document, des coloriages et schémas à trous, des simulations de situation des jeux de rôles et des mises en pratique en fonction des métiers des apprenants.

La formation sera essentiellement pratique en simulant des situations sur le lieu de travail.

**Livrables :** Attestation de formation, bilan en fin de formation, une clé USB avec l'exposé du cours, des fiches d'échauffements et d'étirement, des vidéos, des modèles de communications et d'information et de suivi pour pérenniser l'action en entreprise

**Evaluations :**

Evaluation formatives tout au long de la formation et des suivis pour valider les acquis + évaluations à chaud du FIAF+ Evaluation à froid à 6mois