



AEPP Animateur échauffement à la prise de poste

Durée :
7 heures

Effectif :
4 à 10 personnes

Public :
Personnel encadrant des équipes effectuant des manutentions manuelles, ou acteurs prévention (responsable sécurité, animateur prévention, SST, membres CHSCT...),
Personne volontaire

Prérequis :
Comprendre et parler le français.

Réglementation :
• Art. R4541-5 à 8 CT
• Document de référence de l'INRS

Objectifs pédagogiques

- Etudier et comprendre le fonctionnement des composantes du corps.
- Comprendre les bienfaits des échauffements au quotidien.
- Enseigner les gestes de réveil musculaire et mettre en place des programmes adaptés à l'activité
- Optimiser le potentiel des salariés par la préparation à l'effort.
- Diminuer les accidents de travail et les maladies professionnels et donc réduire l'absentéisme.

Contenu

- L'échauffement comme outil de prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)
- Notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique humaine
- Enjeux de l'échauffement musculaire
- Apprentissage des différents échauffements classiques et spécifiques au secteur d'activité
- Création d'un programme d'échauffements / réveil musculaire au travail
- Initiation à l'animation de groupe (pédagogie, susciter l'intérêt ...)

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement

- **Pédagogie** : Échanges, démonstrations, et mises en application d'exercices pratiques adaptés aux stagiaires et à l'activité.
- **Matériel** : Vidéoprojecteurs, squelette, élastiques, balles, tapis de sol...
- **Encadrement** : Intervenant polyvalent à la fois éducateur sportif, formateur gestes & postures et de secourisme

Modalités de suivi et d'évaluation

- **Évaluation** : Participation à l'ensemble des heures du cours et des exercices pratiques.
- **Suivi** : Feuille d'émargement et attestation de fin de formation.

Recyclage

- Il est conseillé de réaliser cette formation tous les 6 mois pour renouveler les programmes d'échauffement.