

**Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 95 06438 95**  
**Auprès du Préfet de région d'Ile de France - Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.**

## *Programme Référent* *Eveil Musculaire*

**Durée de la Formation :**  
7 heures

**Salariés concernés :**  
Toute personne étant amenée à travailler dans l'entreprise

**Pré-requis du personnel:**  
Aucun  
(Formation PRAP ou SENSI-PRAP préconisée)

**Nombre de participants :**  
10 (maximum)

**Encadrement :**  
Formateur spécialisé en gestes et postures et/ou formateur PRAP

**Tarifs :** sur devis  
**Lieu :** intra-entreprise

### **Méthodes pédagogiques :**

#### Théorie

- Vidéoprojecteur.
- Film vidéo....

#### Pratique :

- Démonstrations par l'animateur
- Exercices d'apprentissage

#### **Matériel:**

- Pas de matériel spécifique

## **FORMATION REFERENT EVEIL MUSCULAIRE**

### **OBJECTIF(S) PEDAGOGIQUE(S) :**

- *Intégrer une prévention active des TMS*
- *Connaître des exercices de soulagement articulaire et musculaire*
- *Pratiquer les échauffements en prise de poste et les étirements à la fin de la prise de poste*
- *Véhiculer l'information et animer des séances d'échauffement corporel ou d'étirement (éveil musculaire)*

### **Moyens, outils et démarche pédagogique**

#### **Matériel :**

- Pas de matériel spécifique

#### **Salle et/ou pièces pour apports théoriques et mise en situation :**

- Une salle de cours (tableau ou paperboard et un mur blanc pour projection)
- Tables et chaises
- Lieux pour mise en situation

#### **Ressource :**

- Matériels mis à disposition sur le site et /ou par le formateur

#### **Démarche pédagogique dominante :**

- Exposés théoriques, mises en situation pratiques, études de cas et partages d'expériences, réalisation d'une séance d'échauffement ou d'étirement
- Evaluation continue et théorique

### **PROGRAMME :**

- **RECENSEMENT DES GESTES DE LA JOURNEE**
- **L'INTERET DU REVEIL MUSCULAIRE DANS LA PREVENTION DES TMS**
  - o L'explication du rôle du réveil musculaire
  - o L'impact du travail sans échauffement sur le corps
- **INITIATION A L'ANIMATION D'UNE SEQUENCE DE REVEIL MUSCULAIRE (approche pédagogique)**
  - o Explication de la pédagogie
  - o Analyse des comportements
  - o Susciter l'intérêt d'un groupe
- **LES EXERCICES D'ACTIVATION DU CORPS**
  - o Liste de mouvements à réaliser lors des séances collectives
- **CAS PRATIQUES**
  - o Chaque animateur mettra en œuvre un cours collectif

### **Evaluation**

Un bilan sera réalisé à la fin de la formation

Une attestation individuelle de formation sera délivrée à chaque participant