

Formation des animateurs de l'entreprise

Point réglementaire

Article R. 4541-8 du Code du Travail

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

1. 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 ;
2. 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

Objectif

- Construire des séquences variées et adaptées aux besoins des salariés
- Guider l'exécution d'un enchaînement de mouvements spécifiques
- Sélectionner les options de vitesse, intensité relatives aux capacités du pratiquant
- Promouvoir l'intérêt préventif de ces pratiques
- Former les futurs animateurs internes pour les échauffements

Participants

Tous les animateurs internes

Programme

- ✓ Mise en place du programme
 - Présentation du programme et de sa finalité
 - Présentation du rôle des animateurs
- ✓ Bases d'anatomie détaillées
 - Les articulations, les muscles
 - Le système cardio respiratoire
 - Les pathologies associées
- ✓ Les principes de base de l'entraînement
 - L'activation, le travail, la récupération
 - Notions de planification
- ✓ Les principes de base de l'échauffement et de la récupération
 - L'activation des parties du corps non sollicitées
 - La récupération des parties du corps sollicitées
- ✓ Les mouvements d'activation
 - Panel de mouvements
 - L'exécution
 - Les options
- ✓ Les mouvements de récupération
 - Panel de mouvements
 - L'exécution
 - Les options
- ✓ Animation de séance
 - Construction,
 - Animation,
 - Corrections
- ✓ Evaluation sous forme de QCM et pratique au fil de l'eau avec animation entre participants

Le + : A l'issue de la formation et dès la prise de poste suivante, les animateurs seront capables de mettre en œuvre 5 ou 6 enchaînements, tant en activation qu'en récupération

Modalités

Durée du stage : 3 jours

Prix H.T. : Nous consulter

Nombre de participants : 6 personnes maximum

Lieu du stage : dans vos locaux (salle de réunion équipée)