



Animateur Éveil Corporel

► Modalités de la formation

Durée	14 h (2 jours consécutifs)	Public ciblé	Salarié ou encadrant ayant l'envie d'apprendre à animer une séance d'éveil corporel
Nb maximum de participants	8 personnes	Prérequis exigé	Aucun
Lieu (fourni par l'entreprise)	Une salle aux normes en vigueur suffisamment spacieuse	Matériel à prévoir	Tenue confortable + 1 tapis de sol par participant
Délais d'accès	4 à 6 semaines selon le délais d'instruction du dossier par votre financeur		
Prise en compte du besoin spécifique des handicapés dans l'organisation de la formation (pauses, horaires, salle), sur demande auprès du référent handicap selon les possibilités.		Tarifs	2000€ (<i>hors frais de déplacement, d'hôtel et de bouche si cela est nécessaire</i>) pour 8 pers. en intra-entreprise.

Intervenante et référente pédagogique : Pauline Jourdan, master 2 « Activité et Santé », expérience de 13 ans dans le domaine du dos et des TMS.

► Objectif de la formation

- Identifier les contraintes physiques (le poids, l'équilibre, les amplitudes articulaires, la répétitivité) qui sont imposées au corps sur chaque poste de travail afin d'en dégager les besoins d'échauffement.
- Connaître les différents TMS et leurs conséquences : cela permettra au référent, de conseiller au mieux un collègue si celui-ci ressent une gêne durant l'éveil musculaire.
- Comprendre l'intérêt physiologique de l'éveil musculaire lors de la prise de poste pour être capable de répondre aux questions des collègues.
- Découvrir et intégrer des exercices d'éveil corporel pour prévenir des douleurs musculaires et articulaires lors de la prise de poste.
- Être en capacité d'expliquer et de mener un éveil musculaire et articulaire.
- Savoir observer et vérifier les postures afin de les corriger au besoin.
- Savoir animer : travailler sa posture, sa gestuelle et sa voix afin de capter l'attention de tout un groupe de manière positive et de les motiver à pratiquer.

► Finalité recherchée

Devenir acteur référent dans la prévention des TMS en animant des ateliers d'éveil musculaire et articulaire lors de la prise de poste.

► Contenu de la formation

1. PREMIER JOUR

- Tour de table afin de recueillir rapidement les attentes et questions de chacun.
- Explication théorique sur l'intérêt de l'échauffement et ses conséquences physiologiques. Seront abordées les différentes phases d'un éveil corporel et leurs effets sur le corps.



- Explication théorique collégiale sur les muscles et les articulations : les types de contractions musculaires selon les actions réalisées, le fonctionnement des tendons et des ligaments. Cela permettra aux stagiaires de comprendre et d'intégrer la spécificité de l'échauffement proposé en fonction de la gestuelle professionnelle.
- Prise de conscience du corps, de son fonctionnement et des zones en tension. Des exercices de mobilité (similaires à ceux des stagiaires sur leur poste) seront proposés afin de ressentir les différentes articulations sollicitées au travail, dans différentes amplitudes et directions. Le but étant de renforcer la compréhension théorique du besoin de l'éveil corporel, par une compréhension proprioceptive.
- Découverte d'exercices d'éveil corporel à réaliser avant la prise de poste afin de préparer le corps au travail qui l'attend. Ils sont adaptés aux contraintes de chaque poste.
- Apport théorique sur les TMS les plus récurrents et leurs conséquences sur la mobilité des articulations.
- Reproduction des exercices d'éveil musculaire et articulaire par les stagiaires, sans support, mais de manière collective, afin de favoriser la mémorisation. La formatrice corrigera au besoin, ce qui renforcera l'intégration des mouvements.
- Clôture avec distribution du travail à réaliser pour le lendemain (travail individuel de préparation d'un échauffement adapté à son secteur d'activité).

2. DEUXIÈME JOUR

- Présentation du programme préparé la veille par chaque stagiaire.
- Apport théorique sur la communication verbale et non verbale, de groupe et inter-personnelle : comment capter et conserver l'attention d'un groupe ?
- Jeu de rôle sur les différentes formes de communication que l'on peut rencontrer : autoritaire, compatissante, introvertie, ... afin d'en déduire la plus adaptée au public et à l'animation. Chaque stagiaire sera amené à capter l'attention du public et à prendre sa place d'animateur.
- Présentation des différentes adaptations basiques qui peuvent être proposées aux collègues souffrant de TMS limitant leur mobilité.
- Mise en pratique en demi-groupe : un stagiaire doit expliquer les mouvements d'éveil corporel préparés la veille à ses collègues qui se laissent guider comme s'ils ne connaissaient pas les exercices. Chaque stagiaire passe dans le rôle de l'animateur.
- Même exercice en modifiant les groupes mais certains stagiaires se verront attribués des TMS spécifiques afin de faire travailler l'adaptation des exercices au référent qui mène l'animation.
- Animation chronométrée devant le groupe entier avec des rôles attribués aux différents participants (celui qui pose des questions, celui qui ne fait pas correctement, celui qui n'a pas envie, celui qui a des douleurs, ...)
- Chaque stagiaire passera dans le rôle de l'animateur et un retour sera fait par la formatrice à chaque fois sur la posture, l'écoute, les réponses apportées.
- Clôture de la formation avec distribution des supports sur clé USB ou papier et des questionnaires de satisfaction.

► Évaluation de la formation

- Un questionnaire de satisfaction complété par les stagiaires en fin de formation permettra de faire évoluer les contenus régulièrement.
- Évaluation durant l'exercice final d'animation de chaque stagiaire avec retour individuel oral.

► Efficacité de la formation

- Filmer la première intervention de chaque animateur afin que les stagiaires puissent se voir (à encadrer avec la direction pour l'usage limité des images prises).
- Suivis téléphoniques après les premières animations afin de débriefer avec les nouveaux animateurs (non compris).
- Proposer en amont la formation « Lutter contre les douleurs de dos et les TMS » afin que les stagiaires acquièrent les bases théoriques et les gestuelles adaptées.