



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Les objectifs

- Animer des séquences de réveils articulaires et musculaires auprès d'une équipe de son district/péage en vue de les préparer physiquement et mentalement à leur prise de poste.
- Maîtriser les principaux facteurs de la bio-mécanique appliquées à mon secteur d'activité.
- Assimiler les mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Mettre en place les mouvements avant les prises de poste.
- Savoir animer les équipes pour pérenniser les efforts de l'action en développant une attitude et un savoir être en prévention.
- Identifier les compétences et savoir-être acquis à promouvoir dans mon parcours professionnel

DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Le programme :

1/2 journée N°1 : Durée totale 3h30

Séquence N°1 et N°2

A. Mise en place du programme « Réveil Musculaire » au sein de mon entreprise APRR / AREA : Oui, mais comment faire ? ➡ *Présentation du programme et de sa finalité au sein du réseau APRR / AREA*

➡ *Présentation du rôle, mission, posture des Relais Prév'anim*

➡ *L'activité physique et le travail : un duo gagnant en prévention et santé-sécurité au travail*

➡ *Intérêts et bénéfices d'un réveil musculaire avant la prise de poste*

> **Outils** : *Expo-photos des métiers, gestes et tâches professionnelles, supports visuels A3*

> **Évaluation** : *Formative par participation des stagiaires au jeu et ateliers*

1/2 journée N°2 : Durée totale 3h30

Séquence N°3 et N°4

B. Bases anatomiques et physiologiques détaillées :

➡ *Comprendre le **fonctionnement du corps humain** : son potentiel, ses limites et les capacités de ses collègues ➡ Sécurité et contre-indication : les 7 principes d'économie d'effort à prendre en compte dans l'animation du réveil musculaire, d'un éveil musculaire et proprioception*

➡ *Les notions de zones péri-articulaires comprenant (les os, les muscles et les tendons/ligaments) : quelles sollicitations pour le geste que je réalise ?*

> **Outils** : *Georges « le squelette », images, vidéos et quiz*

> **Évaluation** : *Formative par participation des stagiaires au jeu et ateliers*

DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Le programme :

JOURNÉE N°2

1/2 journée N°3 : Durée totale 3h30

Séquence N°5 et N°6

C. Les principes de base autour du « capital santé » du collaborateur et de l'équipe

➔ *Le capital santé : approche sémantique et pratique*

➔ *Les notions clés à avoir en tant que Relais autour :*

▸ *Hygiène de vie : Alimentation / Sommeil / Activité physique*

D. *Ma box « prévention »*

➔ *Co-construire son contenu et se l'appliquer*

➔ *Comprendre les intérêts, bénéfices et limites à son utilisation*

> **Outils** : mise en pratique par le jeu en binôme, jeu de carte, jeu en éducation pour la santé, photo-langage > **Évaluation** : Formative par participation des stagiaires au jeu

DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Le programme :

1/2 journée N°4 : Durée totale 3h30

Séquence N°7 et N°8

D. L'animation d'une routine « Réveil musculaire »

➔ *Construction en sous-groupes, de **projets** d'éveils articulaires et musculaires complets en utilisant la méthodologie préconisée et les principes de sécurité physique.*

➔ **Restitution** de chaque groupe en situation réelle : un animateur stagiaire face au reste du groupe ➔ *Exercices d'échauffements et intégration de la posture de portage et transmission en post insertion : pouvoir transposer les compétences et savoir-être acquis dans la poursuite de leurs activités professionnelles / en faire un atout et une force dans le secteur*

> **Outils** : mise en pratique par le jeu en binôme, routines types sur ardoise

> **Évaluation** : Formative par participation des stagiaires au jeu, prise de parole

E. Ma feuille de route à réaliser et les 3 engagements que je prends l'année 2022 dans le cadre de ma nouvelle compétence et mission

JOURNÉE N°3

1/2 journée N°5 : Durée totale 3h30

Séquence N°9 et N°10

F. Retours d'expériences de l'équipe Relais Prev'Anim APRR/AREA

➔ *Feedback des 3 premiers mois passés, sensations, vécus et ajustements à apporter concernant la notion de « relais »*

➔ *Présentation croisée de chaque relais quant à ses 3 premiers mois*

> **Outils** : jeu de cartes R.E.X

> **Évaluation** : Formative par participation des stagiaires au jeu de carte, prise de parole

DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Le programme :

G. Les principes de base de l'échauffement et de la récupération : pourquoi et comment ?

- ➔ L'activation des parties du corps non sollicitées avant la mise en action du corps
 - ➔ La récupération des parties du corps sollicités : mouvements, routines et bonnes pratiques ➔ Les gestes et mouvements interdits
 - > Outils : mise en pratique par le jeu en binôme, routines types sur ardoise
 - > Évaluation : Formative par participation des stagiaires au jeu, prise de parole
- 1/2 journée N°6 : Durée totale 3h30

Séquence N°11 et N°12

H. L'animateur face à un groupe hétérogène : anticiper pour s'adapter.

- ➔ Faire face à des contraintes physiques
- ➔ Faire face à des réticences – des craintes

I. Les clés pour motiver un groupe / son groupe

- ➔ Motivation et cohésion : comment engager mon groupe

J. Ma feuille de route à réaliser et les 3 engagements que je prends ou renouvelle l'année 2023 dans le cadre de ma nouvelle compétence et mission

- ➔ Création d'un support de suivi de réalisation et d'implication des équipes
- ➔ Grille d'évaluation de la douleur à mettre en place en amont, pendant et après



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Modalités d'évaluation d'entrée et de sortie :

- Avant la formation : Etude des besoins, validation des pré-requis et test de positionnement
- En fin de formation : Evaluation somatise permettant l'évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire abordés pendant la formation.
- Post-formation : Évaluation à froid.



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Public :

- Dirigeants de PME, TPE et Indépendants
- Cadres dirigeants, Responsables Ressources Humaines, chargés de QHSE, HSE, SantéSécurité au travail, Préventeur en entreprise
- Référents prévention, Référent Santé au travail
- Tous collaborateurs d'entreprises ou d'organisations susceptibles de travailler sur l'élaboration d'une stratégie RPS

Pré-requis : Aucun pré-requis demandé à l'entrée en formation

Pour toutes nos formations, nous réalisons des études préalables afin d'identifier vos besoins, vos objectifs professionnels et votre positionnement.

Personne en situation de handicap : lors de l'étude préalable, nous vous encourageons à nous faire part de vos besoins d'adaptation matériel et/ou pédagogique afin de vous rendre notre formation accessible. Selon la nature de vos besoins, nous pouvons vous adresser vers nos partenaires.



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Durée/prix :

Durée : 3 jours (21 heures)

Modalités : Présentiel ou distanciel

Prix : 4400€ HT

Financement possible par votre OPCO (salarié) ou votre FAF (dirigeant, auto-entrepreneur) – Renseignez-vous



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Date/lieux :

Dates : Formation réalisée en INTRA (à valider ensemble)

Effectif : de 8 participants à 10 participants

Lieu : Tout le territoire national



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Formateur :

Romain LEPINAY

Gérant-Consultant-Formateur

Master 2 Prévention et Promotion de la santé au travail

Intervenant en prévention des risques professionnels I.P.R.P (Référéncé à la DIRECCTE Occitanie)



DEVENIR RÉFÉRENT PRÉV'ANIM

Contact :

Formateur : romain@sp2consulting.fr

Référent pédagogique / handicap : romain@sp2consulting.fr