



FORMATIONS PROFESSIONNELLES

## FORMATION ANIMATEURS EN PREPARATION PHYSIQUE A LA PRISE DE POSTE EN ENTREPRISE :

### Public :

Tout salarié de l'entreprise confronté à la manutention et la manipulation de charges sur son poste de travail et impliqué, sensibilisé à l'importance de l'activité physique pour la santé.

### Objectifs pédagogiques :

**L'objectif principal est de former des animateurs capables d'animer des séances d'étirement et d'échauffement sur 4 grands types de métiers :**

- Manutention,
- Personnel sur chaîne de production,
- Manipulation de personnes à mobilité réduite,
- Conduite d'engins (position assise avec montée et descente de l'engin)

Les autres objectifs pédagogiques sont :

- Réaliser correctement les exercices et reconnaître les bonnes et mauvaises postures.
- Mettre en application les protocoles identifiés et définis en formation
- Animer un groupe au quotidien pour la réalisation d'échauffement et d'étirement

### Méthode et outils pédagogiques :

Cette méthode est coactive, démonstrative et personnalisée. Des apports théoriques et des mises en application par des exercices pratiques adaptés aux besoins des salariés et complétés par un suivi sur le terrain et des fiches-rappel, des tutoriels des gestuelles enseignées afin de pérenniser l'action de formation.

### Programme :

- Les bienfaits de l'activité physique
- Anatomie-biomécanique
- Echauffements
- Etirements
- Les bons et les mauvais positionnements



## FORMATIONS PROFESSIONNELLES

- Facteurs de risque et analyse des accidents de travail et des troubles musculo-squelettiques en NC
- Protocoles d'échauffement et d'étirement suivant 4 types de profil de poste
  - Manutention
  - Personnel sur chaîne de production
  - Manipulation de personnes à mobilité réduite
  - Conduite d'engins (position assise et montée et descente de l'engin)
- Mise en pratique de la Gymnastique de poste personnalisée sur les 4 profils de poste
- Rôle et attitude d'un animateur
- Prise de parole et communication assertive
- Apprentissage des méthodes de formations reconnues et adaptées telles que le TWI
- Pratique des exercices ludiques qui favorisent l'intégration tels que ""les jeux cadres de Thiagi""
- Le feed back pédagogique
- Outils de management et de motivation

Durée de la formation : 4 journée de 8h (4h de théorie et 4h de pratique) et 2 suivis en entreprise de 2h avec des mises en application sur le terrain et des suivis.

Modalités d'évaluation : questionnaires et mise en situation

Lieu de formation : SANTEO au 86 avenue du général de Gaulle 98 800 Nouméa

Contact :

**Mail** : [formation@educationsante.nc](mailto:formation@educationsante.nc)

**Téléphone** : 25 80 80

**Site internet** : [www.educationsante.nc](http://www.educationsante.nc)