

## FORMATION AMBASSADEUR PRÉVENTION SANTÉ

Pour une prévention santé efficace et durable

Animer en interne les actions  
de prévention santé



Rituel de réveil  
musculaire



Etirements  
spécifiques



Hygiène  
de vie

**Pré-requis : formation Ménage Toi ou équivalent**

Formation ludique  
et pratique

Compétences pour animer en  
autonomie et sécurité

**Durée 14h**

- ✓ 2 journées en collectif
- ✓ Recyclage conseillé tous les ans

**Contactez-nous !**

M180 - Elena MAÑERU | 09 52 25 74 85 | elena.maneru@m180.fr

## Formation Ambassadeur de la Prévention Santé

Encadrement du réveil musculaire et des étirements en autonomie et en sécurité

### Objectif général de la formation

Le corps est notre allié pour la vie, il est nécessaire d'apprendre à l'écouter et à en prendre soin pour vivre nos métiers durablement.

À l'issue de la formation Ambassadeur de la Prévention Santé, les participant(e)s doivent avoir acquis les compétences de base pour encadrer en autonomie et en sécurité le réveil musculaire collectif.

### Objectifs opérationnels

- Conduire des réveils musculaires et des étirements en autonomie et sécurité sur le lieu de travail.
- Acquérir les notions théoriques de base de la prévention santé et savoir les transmettre.

### Public visé

**Toute personne susceptible d'encadrer des réveils musculaires et des étirements collectifs.**

**Catégorie :** ouvrier(ère)s, employé(e)s, technicien(e)s, agent(e)s de maîtrise et cadres.

**Pré-requis :** Avoir suivi Ménage Toi ou formation équivalente sur le réveil musculaire.

**Nombre de participants :** 10 personnes.

### Durée, rythme de la formation

2 journées en collectif, soit 14h par participant(e).

Recyclage conseillé : Tous les ans - 7h.

### Modalité d'évaluation et de suivi

**Évaluation sommative :** un questionnaire initial et final permet d'analyser les progressions et d'identifier les connaissances maîtrisées dans les divers thèmes du programme développé.

**Suivi de l'exécution de l'action :** une feuille d'émargement signée par les participants permet de suivre leur assiduité.

**Évaluation de la satisfaction du bénéficiaire :** à l'issue de cette formation une évaluation est réalisée par chaque participant.

**Attestation de fin de formation :** à l'issue de la formation un certificat de réalisation de la formation est remis aux participant(e)s.

## Programme

### Partie 1 (1ère journée) :

#### Matin

- Introduction sur la prévention santé et les différents Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Pratique collective et explications détaillées d'une routine type de réveil musculaire et d'étirements correspondant à chaque muscle.

#### Après-midi

- Posture et encadrement pour faciliter l'adhésion des participants.
- Explications théoriques et mise en pratique des techniques d'animation en autonomie et en sécurité.

### Partie 2 (2ème journée) :

#### Matin

- Détection des situations à risque, adaptation aux cas particuliers et proposition de solutions.
- Ressources et transmission de la prévention santé dans l'entreprise.

#### Après-midi

- Évaluation pratique de l'encadrement d'une séance de réveil musculaire et/ou d'étirements collectifs.
- Mise en place dans l'entreprise et bilan de la formation.

## Modalités techniques et pédagogiques

Des apports théoriques sont transmis tout au long de la formation sur les thématiques liées à la prévention physique et à l'intérêt des mouvements exécutés par le biais de jeux et d'analyses de situations rencontrées.

La formation est organisée autour de mises en situation pratiques. A plusieurs reprises, les participant(e)s testeront et animeront des routines de réveil musculaire et d'étirements. L'objectif est de favoriser l'application directe des éléments abordés en formation sur des situations réelles.

La remise à chaque participant(e) d'un book avec les apports théoriques, les échanges entre les ambassadeurs et le formateur, permettent un ancrage des notions et l'amélioration de la pratique dans la durée.

## Intervenant

**Théo VENI** - Diplômé d'un Master 2 STAPS spécialité APAS (Activité Physique Adaptée et Santé). Formateur spécialisé dans la prévention des Troubles Musculo Squelettiques.