

Animateur en préparations et conditionnements physique ^{ANIMSP} en milieu professionnel

Présentiel - Sychrone



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Comprendre les principes fondamentaux de l'échauffement
Connaitre les bases de l'anatomie et physiologie
Mettre en oeuvre différents types d'échauffement en milieu

Méthodes pédagogiques

Formation action, Heuristique, démonstrative, participative

Parcours pédagogique

Matinée 1:

1. Accueil et introduction

Présentation du formateur et des participants (tour de table).
Objectifs de la formation : prévention des blessures, amélioration des performances, et bien-être au travail.

2. Premier échauffement dirigé

Durée : 15 min pratique + 10 min de débrief.
Contenu : Échauffement dynamique pour mobiliser tout le corps, avec un accent sur la respiration diaphragmatique.
Objectif : Montrer une routine simple et accessible pour tous (debut semaine).

3. Théorie : Les principes fondamentaux de l'échauffement

Pourquoi s'échauffer : prévention des TMS, santé, et performance.
Objectifs : chauffer les muscles, préparer le corps aux contraintes physiques.
Différences entre contractions isométriques, concentriques et excentriques.
Principes : progressivité, adaptation, continuité.

4. Bloc théorique : Anatomie et physiologie

Anatomie : Squelette et articulations principales.
Principaux groupes musculaires et leurs rôles.
Physiologie : Les trois filières énergétiques.
Introduction au rôle de l'ATP et du cycle de Krebs.
Nutrition et hydratation : importance de l'eau et des macronutriments dans l'effort.

Après-midi 1 :

5. Deuxième échauffement dirigé : YogFitTraining

Durée : 15 min pratique + 10 min de débrief.
Contenu : Routine mêlant yoga, cardio et mobilité fonctionnelle, accompagnée de musique avec du renforcement.
Objectif : Introduire une variante d'échauffement différente. (milieu semaine)

6. Introduction à l'animation d'une séance

Bases de la communication : posture, ton de voix, comment susciter l'engouement.
Gestion des personnalités (ex. : personnes réfractaires).
Adapter la séance selon les ressentis et douleurs des participants.

7. Atelier pratique : Construction d'une séance

Par groupes, élaborer une séance adaptée à une problématique donnée (ex. : douleurs lombaires).

Chaque groupe présente et met en pratique sa séance.

Débrief collectif : Points forts et axes d'amélioration.

8. Dernier échauffement dirigé

Routine axée sur la mobilité et les étirements, avec musique calme en 432 Hz.

Fin par 5 min de relaxation avec respiration en pleine conscience.

Matinée 2:

1. Échauffement ludique

Activités interactives pour éveiller le corps et renforcer la cohésion (ex. : relais, jeux dynamiques et avec ballon).

Objectif : Apprendre à rendre un échauffement engageant et adapté à un groupe.

2. Présentation des trois types de routines

Classique : Articulations et mouvements basiques (journée standard).

YogFitTraining : Mobilité et contraction isométrique (efforts physiques intenses).

Étirements/mobilité : Prévention et récupération (journées calmes ou fatigantes).

3. Atelier : Création d'un échauffement adapté à une tâche spécifique

Contexte professionnel donné (ex. : port de charge ou travail de bureau).

Chaque groupe conçoit et présente une routine d'échauffement.

Objectif : Mettre en condition l'apprenant

4. Régulation du système nerveux grâce à la respiration

Rôles du système nerveux

Cohérence cardiaque pour apaiser le système nerveux.

Respiration dynamisante et relaxante

Après-midi 2:

5. Atelier : Échauffements adaptés aux douleurs spécifiques (1h)

Cas pratiques :

Réaliser un échauffement en prenant en compte une pathologie

Hernie discale

Problèmes de genou

Problème d'épaule

6. Atelier pratique : Animation complète d'une séance sur membres du personnels

Chaque groupe prépare et anime une séance complète (échauffement, exercices, récupération) sur un poste de travail avec un debrief à chaud.

Démonstration suivie d'un feedback détaillé.

7. Relaxation méditative

Quelques minutes de relaxation du corps guidée pour mettre en énergie

8. Clôture et retour collectif

Évaluation des deux jours : apprentissages clés et points à approfondir.

Partage des plans d'action pour appliquer ces compétences au quotidien.

Délai d'accès : Jusqu'à la veille de la formation, après validation du dossier administratif

Modalités d'inscription: Directement auprès de nos services par mail ou téléphone

Tarif : Nous contacter

Qualification Intervenant-e-s

Coach sportif et mental

Méthodes et modalités d'évaluation

Mise en situation et qcm

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Contacter notre référent.

 **Durée** **Effectif**
14.00 Heures **2** Jours De 1 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Laurent Costa
Directeur

Tél. : 0760640579

Mail : laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr