

Formation Ambassadeur d'Échauffement Ludique



Objectifs

- Concevoir des situations d'échauffement ludique en adéquation avec les besoins de ses collaborateurs et du domaine d'activité.
- Durant sa pratique, créer un cadre sécurisé pour proposer des situations adaptées et bienveillantes.
- Développer un regard critique pour faire évoluer sa posture et le dispositif dans le temps et en correspondance avec son public.



Prérequis

- Ne présenter aucun contre-indication médicale.
- Avoir une aisance à l'oral.
- Maîtriser les bases de la lecture et de l'écriture du français.
- Être sensible à la pratique sportive.



Méthodes pédagogiques

- Méthodes actives : Inspirées de différents jeux cadres de Thiagi, d'une diversité de supports interactifs. L'apprenant est placé dans des situations où l'apprentissage vient de lui et des interactions qu'il fait naître avec ces collaborateurs.



Personnes

- Toute personne volontaire souhaitant prévenir ces collaborateurs exposés à des efforts physiques répétitifs ou non dans son activité professionnelle.



Modalités

- Lieu : intra-entreprise.
- Conditions d'accès au public en situation de handicap : adaptation des modalités de formation.
- Tarif : sur devis



Programme

- Analyser et interpréter les **enjeux liés aux TMS** et à l'échauffement en entreprise
 - Coûts directs et indirects des Troubles Musculo-Squelettiques
 - Bienfaits directs et indirects des échauffements en entreprise
 - Encrage anatomique, physiologique et traumatologique
- Ressentir et évaluer les **effets de situations d'échauffement ludique**
 - Situations de routine d'échauffement articulaire et musculaire
 - Situations de jeux échauffants
- Concevoir les **profils types de son public** et leurs gestion
 - Caractéristiques des collaborateurs
 - Attitudes associées
- Faire évoluer ses **techniques de communication** pour fédérer un groupe
 - Cadres de références
 - Communication non-verbale
 - Postures et valeurs de l'ambassadeur
- Adapter les **lieux d'échauffement** aux réalités de l'entreprise et du groupe
 - Caractéristiques d'un lieu d'échauffement
 - Recherche d'un lieu conforme
- Développer une **posture d'ambassadeur d'échauffement ludique** au travers de mise en situations
 - Préparation de son intervention
 - Animation de situations d'échauffement ludique
- **S'auto-évaluer** au travers d'une grille pour faire progresser sa posture.
 - Auto-évaluation
 - Pistes d'amélioration