



FORMATION DEVENIR ENCADRANT

Animer les échauffements de son entreprise

OBJECTIFS DE LA FORMATION

3 à 4
semaines

•••• **Acquérir des connaissances Anatomiques et Physiologiques :** comprendre les bases anatomiques, biomécaniques et physiologiques liées à l'échauffement pour garantir des séances adaptées aux besoins individuels des participants.

•••• **Adaptation aux divers publics :** apprendre à adapter les échauffements en fonction des différents niveaux de condition physique, des âges et des éventuelles limitations des participants au sein de l'entreprise.

10 heures

•••• **Gestion de groupe :** acquérir des techniques de gestion de groupe pour garantir un encadrement harmonieux et inclusif lors des séances d'échauffement.

•••• **Sécurité et prévention des blessures :** intégrer des connaissances approfondies sur la sécurité et les techniques de prévention des blessures liées aux échauffements.

2900€ HT
/ groupe



12 personnes max.

Salariés de tous secteurs
Nous accueillons les personnes
en situation de handicap



Formation
dispensée sur le
site du client

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- Sessions d'échauffements et de pauses actives : 4h
- Apports théoriques sur les bénéfices de l'échauffement sur le lieu de travail : 6h

OUTILS PÉDAGOGIQUE

- **Carnet de formation :** suivi de l'évolution des stagiaires + connaissances théoriques
- **Evaluation finale**

