FORMATION MONITORAT ANIMATEUR ECHAUFFEMENTS COLLECTIFS ET PREPARATION A UN EFFORT PHYSIQUE

Objectif :
Généraux
Acquérir les principes essentiels de l'animation auprès de différents publics, en tenant compte des spécificités de l'activité encadrée. De développer des aptitudes pour mobiliser des connaissances, utiliser les outils et les techniques nécessaires à l'animation de séances en toute sécurité

Aptitude :
/

Personnes concernées :
Toute personne exposée à un effort physique répétitif ou non dans son activité professionnelle.

Prérequis :
Présenter les aptitudes médicales requises et être âgé au minimum de 18 ans.

Méthodes pédagogiques :
La pédagogie est participative. Elle alterne apports d'informations de l'animateur, échanges d'expériences et exercices pratiques.

Moyens d'évaluation :
Cette formation ne fait pas l'objet d'une évaluation des acquis et des compétences. - Cette formation est sanctionnée par une Attestation individuelle de fin de formation.
Visa et signature portés sur le registre de sécurité par le formateur.

Délais d'accès :
Dès contractualisation

Suite de parcours :
SPRA, PRAP.

Débouchés :
/

PROGRAMME

Théorie

- Diagnostiquer les besoins de chacun selon l'activité
- Définir une planification sur l'année
- Mobiliser le collectif sur les objectifs planifiés à long, moyen et court termes
- Construire des séances et situations adaptées aux besoins, ludiques et dynamiques afin de susciter l'intérêt et ne jamais tomber dans le répétitif ou la monotonie
- Préparer un espace d'activité sécurisé
- Contribuer à la mise en oeuvre des consignes en sensibilisant et responsabilisant les membres du groupe
- Maîtriser les moyens de communication pour fédérer
- Communiquer le besoin de la pratique et faire adhérer
- Manager le collectif, assurer la sécurité et maintenir un climat motivationnel

Pratique

- Découvrir différents procédés et techniques
- Définir les comportements attendus
- Concevoir une séance d'entraînement ou un cycle de séances d'entraînements adaptés
- Animer, réguler, évaluer des séances d'entraînement permettant de « construire » les comportements attendus et de mobiliser
- Animer une situation d'échauffement en assurant la sécurité des pratiquant(e)s avec et sans matériel, avec et sans musique
- Donner des consignes claires
- Etre dynamique, se déplacer et générer de l'enthousiasme et du plaisir
- Solliciter et inciter tous les participants
- Utiliser des attitudes et discours qui ne sont ni discriminatoires ni humiliants
- Valoriser les efforts et le progrès de chacun
- Maîtriser l'utilisation des variables en fonction de l'objectif
- ▫ Faire un bilan de séance

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 82 69 09459 69 auprès du Préfet de la région Rhône-Alpes

MODALITES :

Effectif du groupe : 08 stagiaires maximum
Durée formation : 1 jour / 7 heures
Lieu : Intra
Dates : consultez notre planning ICI
Tarif : à partir de 985€

Nos formations ne donnent pas la possibilité de valider un ou des blocs de compétences, ni de permettre des équivalences ou passerelles.

Nos établissements sont accessibles aux publics en situation de handicap

ALYENCE Formation ORGANISME CERTIFIÉ
Formation professionnelle
VeriSelect
CERTIFICATION DE SERVICES

Siège social : ZI le Chanay II, 8 rue Joseph Cugnot 69720 Saint Bonnet de Mure
SARL immatriculée au RCS de Lyon sous le numéro de SIREN : 493 803 134
Tel : 33 (0)4.72.79.05.82 - Fax : 33 (0)4.72.79.05.83
E-mail : contact@alyence-groupe.com – Site Internet : www.alyence.com