

# Animateur en préparations et conditionnements physique <sup>ANIMSP</sup> en milieu professionnel

Présentiel - Synchrone



## 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

**14.00** Heures

**2**

Jours

### Effectif

De 1 à 8 Personnes



Contactez-nous !

**Laurent Costa**  
Directeur

Tél. : 0760640579

Mail : [laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr](mailto:laurent.costa@conceptsecurite-formation.fr)