

# Devenir formateur d'Activités Physiques Préventives (formateur APP)

## Objectif

Accompagner les entreprises dans la mise en place d'un dispositif d'activités physiques préventives.

FORMATION



Recommandée



Qualifiante

— 42 heures

soit 6 jours de formation

FORMATION DE FORMATEURS

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL

### — EN RÉSUMÉ

La formation de formateur d'activités physiques préventives se destine aux formateurs d'organismes, d'établissements ou aux formateurs indépendants souhaitant assurer des formations autour de cette thématique ou intégrer des modules spécifiques au sein de leurs modèles existants.

À l'issue de la formation, les stagiaires auront les compétences techniques et pédagogiques nécessaires pour assurer des prestations de qualité et accompagner les structures dans la mise en place de dispositifs d'activités physiques préventives.

### — COMPÉTENCES VISÉES

- Accompagner l'établissement dans la mise en place d'un dispositif d'APP.
- Réaliser une formation d'acteur et/ou d'animateur d'APP.

### — PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, applications concrètes. Alternance de périodes de formation en présentiel et d'applications en entreprise pendant l'intersession.

70 % pratique 30 % théorique.

Référence —

FOAPP

### PRÉREQUIS

Connaissances avancées en prévention des risques professionnels.

### PUBLIC

Formateurs d'organismes, de structures ou indépendants.

### DÉROULÉ DE LA FORMATION

4 jours / 2 jours avec une intersession d'environ 1 mois entre chaque module.

### ORGANISATION

De 6 à 12 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs spécialisés en prévention des risques professionnels et en Qualité de Vie au Travail.

### ÉVALUATION

Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

## Le programme

### 1 Accompagner l'établissement dans la mise en place d'un dispositif d'activités physiques préventives

#### A Maîtriser les fondamentaux de la prévention des risques

- La contextualisation et les enjeux de la prévention des risques physiques.
- Les conséquences des risques – Apparition des dommages.
- Les niveaux d'action : Prévention – Protection.

#### B Intégrer le dispositif d'activités physiques préventives dans une démarche globale de prévention

- Le dispositif d'activités physiques préventives : un véritable levier pour impulser une démarche globale de prévention.

- Impliquer l'ensemble des membres du personnel.
- Particularité des activités de bureau : la sédentarité.
- Différence entre sédentarité et inactivité physique.

### 2 Réaliser une formation d'acteur ou d'animateur d'APP

- Identifier les besoins en fonction de l'activité professionnelle et des situations de travail.
- Maîtriser l'ensemble des activités physiques préventives : éveil articulaire et musculaire (renforcement musculaire profond et postural, étirements.).
- Transmettre des clés pédagogiques aux stagiaires pour générer de la motivation, anticiper et palier les restrictions physiques.

- Savoir construire et animer une séquence pédagogique.
- Réaliser un déroulé pédagogique cohérent et attractif.