



# Mettre en œuvre l'éveil musculaire en entreprise

*Pratiquez l'éveil musculaire en entreprise*

**Éléments clés de présentation de la formation - Document non contractuel - Janvier 2022**

## Pré-requis

Aucun prérequis n'est demandé pour participer à la formation, accessible à toutes et à tous.

## Tarif

1 000 € susceptibles d'être pris en charge par OPCO

## Durée et modalités

La formation est dispensée sur 1 journée soit 7 heures effectives.

La formation étant réalisée en intra-entreprise, une convention de formation spécifique est établie entre l'entreprise et la Fédération française du sport d'entreprise fixant les dates et les lieux d'intervention.

## Objectifs

La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être du salarié dans la pratique d'un éveil musculaire et notamment :

- Utiliser l'activité physique et sportive dans la préparation de la prise de poste
- Adopter les gestes et postures de base les plus adaptés sur le lieu de travail pour conserver son capital santé
- Savoir récupérer

## Évaluation formatives et certificatives

L'évaluation du stagiaire est constituée d'une épreuve de mise en situation consistant à réaliser en autonomie un éveil musculaire de 5 à 10 minutes, appris et construit lors de la formation.

## Délivrance du certificat

A l'issue de cette épreuve et de la présence effective sur les 7 heures de chaque stagiaire, l'évaluateur (le formateur) propose au Directeur technique national de la FFSE de délivrer une attestation de suivi de formation.

## Accédez aux informations complètes de la formation

28, rue Rosenwald – 75015 Paris

Tél. : 01 56 64 02 10

Fax : 01 47 20 04 50

[ffse@ffse.fr](mailto:ffse@ffse.fr)

[www.ffse.fr](http://www.ffse.fr)

