



Fédération Française du Sport d'Entreprise  
28 Rue Rosenwald  
75015 Paris  
Tél. : +33 1 56 64 02 10  
ffse.fr

## **Certificat de référent à l'Eveil Musculaire (CEM)**

**BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !**

9220 Association déclarée  
APE 94,99Z Autres organisations fonctionnant par adhésion volontaire  
SIRET 425 129 343 00058





**La Fédération Française du Sport d'Entreprise, fédération multisports agréée par le Ministère des Sports et affiliée au Comité National Olympique et Sportif Français, a créé le Certificat de référent à l'Eveil Musculaire (CEM).**

La pratique d'activités physiques joue un rôle important dans le développement de la qualité de vie au travail, de la santé et du bien-être des collaborateurs le tout dans un but d'améliorer leur propre performance mais également celle des entreprises.

Cette formation permet de répondre à une demande accrue d'améliorer la qualité de vie au travail des collaborateurs à travers des initiatives suivies dans le temps à travers la mise en place de façon pérenne de l'éveil musculaire au sein des équipes.

## **OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES**

Ce certificat a pour but d'amener le salarié à être capable de prendre en main une séance collective d'éveil musculaire au sein de son entreprise. La formation vise à développer les savoirs, savoir-faire et savoir-être du salarié dans la conduite d'un éveil musculaire et notamment :

- Mener une séance d'éveil musculaire en toute sécurité dans le cadre de l'entreprise,
- Adopter la posture de référent dans la limite de ces compétences,
- Mener une séance de récupération au sein de l'entreprise.

Suite à un audit préalable (effectué sur le site de l'entreprise par un formateur certifié FFSE), le contenu de la formation sera adapté au regard de l'identification des mouvements effectués et postures tenues sur les postes de travail et du positionnement des stagiaires.

**BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !**



## **PUBLIC VISÉ**

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

## **DUREE DE LA FORMATION**

La formation est dispensée sur 2 jours soit 14 heures effectives. Elle est précédée d'une évaluation sur site d'une demi-journée soit 3h30 d'identification des mouvements effectués et postures tenues sur les postes de travail, de présentation de la formation et du positionnement des stagiaires.

## **PROCESSUS DE FORMATION**

À partir de son expérience et des apports de la formation, le stagiaire construit la mise en œuvre (en autonomie et en toute sécurité) d'un éveil musculaire.

## **PROGRAMME DE LA FORMATION**

### Jour 1

Les bienfaits de l'activité physique  
Je m'échauffe pour la journée  
Comment fonctionne mon corps (pratique et théorie)  
L'anatomie du corps : Les os, les muscles...  
La physiologie du corps  
Mon dos  
Les qualités physiques (pratique et théorie)  
La force  
La souplesse  
La vitesse  
L'endurance  
La coordination  
L'apport de l'alimentation dans l'optimisation de sa condition physique

**BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !**

## Jour 2

Je m'échauffe pour la journée

Je connais les rôles et limites du référent éveil musculaire

Je prépare mon éveil musculaire

Je m'entraîne à conduire un éveil musculaire

J'anime un éveil musculaire en toute sécurité

J'évalue et je m'évalue

Évaluation certificative

## **MODALITES D'EVALUATION**

Le stagiaire est évalué par le formateur de la Fédération Française de Sport d'Entreprise. L'évaluation certificative des salariés stagiaires est constituée d'une épreuve de mise en situation consistant à reproduire un éveil musculaire de 5 à 10 minutes, appris et construit lors de la formation suivie de 3 questions portant sur les bons gestes et postures à adopter.

Le référentiel de certification est basé sur les critères suivante :

- Respecter le temps de 5 à 10 minutes maximum pour proposer son éveil musculaire ;
- Annoncer et expliquer au groupe les principes de sécurité d'un éveil musculaire ;
- Appliquer les règles de sécurité d'un éveil musculaire ;
- Prendre en main et mobiliser le groupe.

## **MODALITES DE DELIVRANCE DU CERTIFICAT**

A l'issue de cette épreuve, l'évaluateur (le formateur) propose au jury un avis favorable ou défavorable à la délivrance du certificat d'aptitude à la mise en oeuvre de l'éveil musculaire en entreprise. Le certificat est délivré par la FFSE après délibération du jury composé de 3 personnes :

- un membre de la Fédération Française du Sport d'Entreprise ;
- un membre de l'encadrement de l'entreprise ;
- un collaborateur de l'entreprise.



## **ACCESSIBILITE PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP**

Pour les personnes en situation de handicap, merci de prendre contact avec [Carole Mégrot](#) (référente handicap de la Fédération Française du Sport d'Entreprise) à [ffse@ffse.fr](mailto:ffse@ffse.fr) qui étudiera avec vous les meilleures conditions pour votre projet.

## **FORMATEURS**

Les formateurs sont titulaires d'un diplôme de niveau 6 au minimum assorti d'une expérience professionnelle d'au moins 3 ans dans leur champ d'intervention et sont certifiés FFSE.

### **Julien STALIN**

*Directeur de l'organisme de formation*

Professeur de sport, ancien coordonnateur des équipements sportifs en Seine-Saint-Denis, DE et DES JEPS mention squash, ancien responsable du service sportif de la Fédération Française de Squash, Directeur Technique National adjoint à la FFSE.

### **Carole MEGROT**

Diplômée d'une Maîtrise Staps, elle est aujourd'hui sophrologue spécialisée dans la gestion du stress, la prise en charge des addictions, de la douleur et dans l'accompagnement des maladies neurodégénératives.

### **Michel KERVADEC**

Expert en formation et pédagogie, il est aussi éducateur sport santé et intervenant en éducation thérapeutique des patients. Diplômé d'un master en éducation et formation (M2R2E). Ancien conseiller fédéral à la Fédération Française de Karaté. Président du centre de médecine du sport et de la maison sport santé de Bretagne sud.

**BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !**



### **Jean-Christophe BLANPIED**

Éducateur sportif, conseiller technique régional. Diplômé d'un DE JEPS Option "Perfectionnement Sportif", Mention Squash, complété d'une certification en Préparation & entraînement mentale et d'une certification « Squash, santé et bien-être ».

### **Julie COMTE**

Diplômée d'un master STAPS en Activité physique adaptée. Spécialisée dans la prise en charge des maladies chroniques et l'activité physique en entreprise. Aujourd'hui salariée au Comité Départemental du Sport d'Entreprise 54 et coach indépendante.

### **Jennifer DUCOURET**

Diplômée d'une maîtrise STAPS, diplômée d'Etat aviron et métiers de la forme, elle s'est depuis dirigée vers le coaching sportif et s'est spécialisées à la méthode APOR (approche posturo respiratoire) de Gasquet. Plusieurs formations certifiantes ont également enrichi son parcours : « Yoga sans dégâts », « Abdominaux arrêtez le massacre », « Pilates sans dégâts » et « Spécial mal de dos ».

### **Jesse PENTSCH**

Diplômé d'un master STAPS et d'une licence en activités physiques adaptées, il est aujourd'hui conseiller d'animation sportive du Ministère des Sports, professeur d'université en STAPS et formateur d'éducateurs sportifs sur la prise en charge du sport sur ordonnance et du sport santé.

### **Fabrice MEGROT**

Diplômé d'un doctorat en sciences du sport et de la motricité (PhD/HDR), biomécanicien chercheur associé au laboratoire de biomécanique et bio-ingénierie de l'UTC Compiègne. Professeur de judo et ju-jitsu diplômé d'état. Thérapeute manuel et directeur d'ITIFormations.

**BIEN PLUS  
QUE DU SPORT !**

## **Paul PICARD**

Diplômé d'un Master Staps et du diplôme universitaire Gilles COMETTI, il est aujourd'hui entraîneur dans le milieu du handball, professeur d'EPS en école privée et coach sportif à domicile.

## **Benjamin LAHO**

DES JEPS mention squash depuis 2012, entraîneur au sein de différents clubs, y compris en centre d'entraînement haut-niveau junior : des missions pour la Fédération Française de Squash en tant qu'entraîneur fédéral mais aussi en tant que formateur d'animateurs, moniteurs et entraîneurs. Massothérapeute depuis 2022, avec l'ambition d'apporter un volet santé en y associant l'expérience de la pratique et de l'entraînement sportif.

## **CONTACTS**

Fédération Française du Sport d'Entreprise 28, rue Rosenwald 75015 PARIS – **Julien STALIN** – [dtndj@ffse.fr](mailto:dtndj@ffse.fr) ou [ffse@ffse.fr](mailto:ffse@ffse.fr) 01 56 64 02 10 [ffse.fr](http://ffse.fr)

