

# ORGANISME DE



**Sécurité,  
Santé et  
Qualité de  
vie au  
Travail**

**Formations**





## Introduction

Au sein de Core-Prév, nous avons développé une offre de plusieurs formations en intra-entreprise et inter-entreprise qui s'articule autour de différentes thématiques :

# LA SANTÉ, SECURITÉ ET LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL.

Au delà de la certification DATADOCK, Core-Prev est certifié par ICPF & PSI qui est le seul organisme de certification de professionnels de la formation et de la prestation de service intellectuel, qui repose sur des normes ISO et AFNOR, en France.

A la suite d'un audit et après validation de la conformité du dossier, il nous a été délivré un certificat, preuve de notre réussite.





## **Présentation**

Formateur de formateurs depuis 26 ans, j'ai mis à profit avec succès mes compétences au sein d'une grande administration, parallèlement à un public privé et associatif.

Grâce à cette riche et importante période d'activité, j'ai su mettre en pratique les divers segments d'un parcours professionnel éclectique.

J'ai assuré, pendant ces années, l'intégralité de mon temps de travail à dispenser des formations dans les domaines suivants :

- la formation et l'animation des activités sportives,
- la sécurité et le secourisme au travail ;
- la prévention des risques liés à l'activité physique.

Mon public était non seulement composé de fonctionnaires mais aussi d'agents techniques et administratifs disposant de plusieurs spécialités professionnelles telles que : accueil, administratif, mécanique automobile, équipements bureautiques et audiovisuels, et les espaces verts.

Membre d'une équipe pédagogique nationale de secourisme, j'ai participé à la conception de nombreuses actions de formation.

Formateur dans les métiers du sport, j'ai participé à la formation de stagiaires au Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et de sports (BPJEPS) option musculation et fitness.

Depuis 4 ans, Core-Prev se développe grâce à la qualité des prestations et l'adaptabilité liées à notre importante expérience de formateurs. De grands groupes de l'industrie et du commerce nous accordent leur confiance ainsi que des organismes de formations nationaux dans tous les secteurs professionnels.

# L'équipe Core-Prev

Notre métier, "LA FORMATION"; C'est pour cela que nous concentrons la majorité de notre temps en face à face pédagogique.

## Loïc - Président SAS Core-Prev - Formateur de Formateur

- Moniteur-chef d'entraînement physique, militaire et sportif (Diplôme homologué Niveau III)
- Formateur de formateurs en Secourisme
- Formateur « Sauveteur Secouriste du Travail »
- Formateur « Prévention des Risques liés à l'Activité Physique-IBC »
- Formateur / Consultant en prévention des risques psychosociaux
- Formateur international de secourisme
- Auditeur / Rédacteur de Document Unique d'Evaluation des Risques
- Formateur « Acteur Prévention Sécurité-Aide et Soins à Domicile »
- Formateur risques incendie



## Anne-Marie - Responsable administrative - Coach sportif

- BTS Management des unités commerciales
- BPJEPS Fitness et Musculation
- Activités Physiques Préventives et Thérapeutiques



## Nicolas - Formateur

- Formateur « Sauveteur Secouriste du Travail »
- Formateur Gestes et Postures
- Formateur Risques Incendie
- Formateur Risques Chimique



## Intervenants extérieurs

Lorsque nous sommes indisponibles, nous nous appuyons pour réaliser nos prestations sur une équipe de formateurs expérimentés, disposant de compétences variées afin de vous assurer un service irréprochable.



#### TEMOIGNAGE :

*"Voilà bientôt 3 semaines que nous effectuons les échauffements quotidiennement et les agents sont enchantés. Beaucoup y trouvent un mieux-être, plus d'entrain à démarrer la journée, un bon moment partagé dans la bonne humeur, moins de raideurs pour certains/es, bref : beaucoup de positif. Un grand merci à toi de nous avoir transmis ton savoir.  
Emmanuelle D.*

# ECHAUFFEMENT AU TRAVAIL

Précurseur dans ce domaine, nous réalisons depuis plusieurs années maintenant avec succès ces formations aux échauffements et étirements en entreprise.

Notre particularité est de disposer de compétences, non seulement dans le domaine de la sécurité au travail mais également dans la préparation physique et l'animation d'activités sportives.

Nos formateurs de terrain de haut niveau professionnel sont dotés d'un véritable sens de la pédagogie (Plus de 20 années d'expérience professionnelle dans les domaines de la formation de formateur et titulaire d'une qualification de niveau 3 dans le domaine de l'éducation physique et sportive).

#### Exemple d'étapes de formation d'échauffement et d'étirements au Travail

Déplacement dans votre entreprise pour présentation de la formation, de notre organisme de formation et permettre d'adapter la formation à votre structure.

Première partie :

➤ Formation à distance théorique par visionnage de vidéos pédagogiques et téléchargement de documents à étudier. Cette phase permet de limiter le temps de formation.

Deuxième partie :

➤ Formation en présentiel d'une journée et demie.

Troisième partie :

➤ 3 à 6 mois après la formation, un nouveau déplacement du formateur est proposé pour analyser, remédier et compléter la mise en place des échauffements.



# ECHAUFFEMENT ET D'ETIREMENTS AU TRAVAIL (EET)

## **Durée :**

1 journée - 4 heures

## **Public :**

Tous les salariés -  
Accessible aux personnes  
en situations de handicap

## **Pré-requis :**

Aucun

## **ORGANISATION :**

### **Formateur :**

Formateur expérimenté

### **Moyens pédagogiques :**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas-concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

### **Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.

## **Ojectif général de la formation**

Le salarié sera capable de réaliser une séance d'échauffement afin de créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire et de mettre en place des exercices de soulagement après le travail pour améliorer la récupération.

## **Contenu de la formation**

- Etre acteur de la prévention des TMS et Intégrer cette action de prévention au quotidien
  1. Démonstration d'un échauffement par le formateur
  2. S'échauffer et se préparer à l'activité professionnelle
  3. Mises en situation
  4. Acquérir une facilité de réalisation
  5. Favoriser la récupération, Intégrer la pause active
- Connaître des exercices d'étirement, de soulagement articulaire et musculaire
  1. Sensibiliser sur l'importance des étirements
  2. Proposer des exercices adaptés aux postes de travail
  3. Proposer des exercices de prévention au poste de travail :
    - exercices pour l'ensemble du corps ;
    - conseils et hygiène de vie ;
    - prévenir le syndrome du canal carpien ;
    - soulager lumbago et sciatique

## **100% adaptée à votre secteur**

Nos compétences et notre expérience de la préparation physique et la sécurité au travail font de nous des experts dans ce domaine de formation.



**Durée :**  
1 journée - 7 heures

**Public :**

Tous les salariés -  
Accessible aux personnes  
en situations de handicap

**Pré-requis :**

Avoir des qualités  
d'animateur serait un  
plus

**ORGANISATION :**

**Formateur :**

Formateur expérimenté

**Moyens pédagogiques :**

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas-concrets
- Quizz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

**Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation :**

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Questionnaire d'évaluation de la formation.

# ANIMATEURS D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENTS AU TRAVAIL (AEET)

## Objectif général de la formation

L'animateur AEET sera capable de diriger une séance d'échauffement afin de créer les conditions à une prise de poste efficace et sécuritaire et de mettre en place des étirements après le travail pour améliorer la récupération des employés.

## Contenu de la formation

### Formation à distance (Accès à notre plateforme Core-Prév)

- Comprendre et prévenir les TMS
  1. Expliquer les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
  2. Connaître les facteurs de risque
  3. Identifier le siège et le type des douleurs physiques
  4. Comprendre et illustrer les problèmes de dos
- Connaître des mouvements d'échauffement et d'étirements
  1. Visionner l'ensemble des vidéos de votre espace client sur le site internet [www.core-prev.com](http://www.core-prev.com)

### Formation en présentiel

- Connaître la pédagogie appliquée pour réaliser les échauffements et étirements au travail
  1. Démonstration d'un échauffement par le formateur
  2. Créer une dynamique d'équipe
  3. Mettre en place un échauffement dans son entreprise
- Utiliser les outils mis à disposition par Core-Prév (Application smartphone Gratuite + Création d'une vidéo de votre échauffement)
- Etre acteur de la prévention des TMS et Intégrer cette action de prévention au quotidien
  1. S'échauffer et se préparer à l'activité professionnelle
  2. Mises en situation
  3. Acquérir une facilité de réalisation
  4. Favoriser la récupération, Intégrer la pause active
- Connaître des exercices d'étirement, de soulagement articulaire et musculaire
  1. Sensibiliser sur l'importance des étirements
  2. Proposer des exercices adaptés aux postes de travail
  3. Proposer des exercices de prévention au poste de travail :
    - exercices pour l'ensemble du corps ;
    - conseils et hygiène de vie ;
    - prévenir le syndrome du canal carpien ;
    - soulager lumbago et sciatique



---

SAS Core-Prev  
41 avenue Charles de Gaulle  
17620 Saint-Agnant

Téléphone : 09.86.87.82.00  
Mail : [contact@core-prev.com](mailto:contact@core-prev.com)  
Internet : [www.core-prev.com](http://www.core-prev.com)

---



ICPF & PSI

Certification  
CONFIRME  
CNEFOP  
FORMATEUR

