

Durée	Formateur	Intitulé	Objectif(s) opérationnel(s)	Contenus	Méthodes et moyens pédagogiques
Jour 1 - 3 h 30 réparties en 1. Administration-Évaluation : 0 h 30 - 2. Théorie : 0 h 45 - 3. Pratique : 1 h 30					
0 h 15 m	Formateur-riche Santestim	Présentation de la formation et recueil des attentes des apprenant(e)s		Présentation des intervenant(e)s, de la formation et de son contexte Présentation des apprenant(e)s, de leurs attentes, impressions et objectifs Recueil du test de positionnement	Tour de table
0 h 45 m	Formateur-riche Santestim	La lombalgie	Comprendre les déterminants de la lombalgie (risques et comportements positifs)	Fonctionnement de la colonne vertébrale lombaire Risques individuels et environnementaux de lombalgie Principes de prévention	Quizz Présentation interactive Livret conseil
0 h 45 m	Formateur-riche Santestim	L'auto-évaluation	Utiliser une méthode d'évaluation de ses ressources individuelles	Tests Planification de ses auto-évaluations	Vidéos pédagogiques Livret d'auto-évaluation Démonstration
1 h 30 m	Formateur-riche Santestim	La pratique d'exercices adaptés	Pratiquer des exercices adaptés à ses besoins	Construction d'un programme et de séances d'exercices adaptés	Vidéos pédagogiques Livret d'exercices Démonstration
0 h 15 m	Formateur-riche Santestim	Bilan de la formation et recueil des impressions des apprenant(e)s		Échanges intervenant(es)-apprenant(es) sur les points vécus positivement ou négativement Recueil du test de positionnement Remise des certificats	Table ronde

Le déroulé pédagogique pourra être modifié sensiblement en fonction des attentes et des besoins formulés par les apprenant(e)s en cours de formation.

Légende :

Séquence présentielle pratique

Séquence présentielle théorique

Séquence distancielle asynchrone

Séquence administrative et évaluative