




# Expérimenter l'éveil musculaire pour les agents des lycées d'Ile-de-France

27 septembre 2019



Eveil musculaire : la mesure principale de l'accord « activité physique pour tous », signé entre Mme de Lavalette et 5 organisations syndicales (SYNPER, CFDT, UNSA, FSU et Sud)

## Ses objectifs :

Améliorer le bien-être,  
Prévenir les accidents de travail,  
Préserver le capital santé,  
Favoriser le vivre-ensemble et l'esprit d'équipe

# L'éveil musculaire : qu'est-ce que c'est ?





Grâce à une série d'exercices adaptés, il permet de se mettre physiquement et mentalement en condition pour exercer une activité professionnelle.

Ces exercices doivent être pratiqués 2 fois par semaine, environ 10 minutes.





Dans le cadre d'une expérimentation de 6 mois, des chefs d'équipe ou agents volontaires seront formés spécifiquement pour pouvoir mettre en place des séances d'échauffement musculaire en tenant compte des particularités des différents métiers et des spécificités du public (handicap, restrictions...). Ces référents formeront par la suite des volontaires d'autres lycées.



Signature de l'accord entre Mme de Lavalette et 5 organisations syndicales

Formation des volontaires et début de l'éveil musculaire avec les équipes de travail

Généralisation



Réunion des volontaires et passage en Comité technique

EXPERIMENTATION

Evaluation



# Les attentes



# En quoi consiste le fait d'être volontaire ?

- Avoir l'accord du Proviseur
  - Assister à la formation
- Mettre en place concrètement les acquis de la formation (dès le retour de la formation et pendant les 6 mois de l'expérimentation)
- S'engager à former d'autres collègues volontaires pendant 1 an (entre juin 2020 et juin 2021)





Aucune qualification ni niveau de condition physique requis

Les conditions requises :

La motivation,

Le respect de ses engagements,

L'envie de partager avec son équipe,

Savoir rendre-compte de sa pratique (évaluation au bout  
de 6 mois),

La capacité à transmettre son savoir



# Questions / Réponses

