

Programme de formation

# GESTES, POSTURES ET CAPITAL SANTÉ DE L'ENSEIGNANT DE LA CONDUITE



**CENTRE**

Espace Conduite  
Nantes



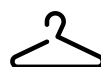
**7 HEURES**

- 1 Journée



**PUBLIC VISÉ**

Enseignants de la  
conduite et de la  
sécurité routière.



**TENUE REQUISE**

Tenue  
décontractée  
ou de sport.

## 1. Objectifs de la formation

- Que les enseignants repartent non pas avec des notes, mais avec des sensations et une routine prête à l'emploi.

## 2. Accessibilité et adaptation

- Accessible aux personnes en situation de handicap.
- Nous contacter pour définir l'accessibilité.

## 3. Prérequis et modalités d'admission

- Être titulaire du TP ECSR, du BEPECASER ou en cours de formation TP ECSR.

## 5. Contenu pédagogique (4 semaines – 210 heures)

### MATIN : Ergonomie et "Réveil Musculaire" (3h30)

#### 1. INTRODUCTION : Le corps, outil de travail (30 min)

- > **Théorie** : Analyse des contraintes du métier (sédentarité, vibrations, torsion du buste vers l'élève, stress).
- **En intro** : Parler en globalité du corps humain, fonctions générales du corps etc. puis ensuite entrer dans les contraintes du métier.
- **Auto-diagnostic** : Chaque participant remplit une fiche "douleurs" (Où avez-vous mal ? Dos, cervicales, poignets ?).
- **Mise en pratique immédiate** : Proposition directe de 2/3 routines en fonction des articulations après remplissage de la fiche.

#### 2. ATELIER PRATIQUE N°1 : L'Ergonomie au poste de conduite (1h00)

- > **Lieu** : Sur le parking, dans les véhicules auto-école.
- > **Le réglage "Passager Actif"** : Contrairement au conducteur, comment régler le siège de droite pour limiter la torsion des vertèbres ?
- > **La gestuelle pédagogique** : Comment intervenir sur le volant ou les pédales sans se blesser (le "faux mouvement" de l'intervention d'urgence).
- > **Mise en application** : Par binôme, chaque enseignant règle son poste et simule une intervention physique.
- > **Intervention du coach (Objectifs de correction)** :
  - Correction des angles et des appuis.
  - La respiration.
  - Placements et mobilisation de la colonne.
  - Placements épaules et bras.
  - Crispation.
  - Économie d'énergie et fatigue mentale.

### **3. ATELIER PRATIQUE N°2 : La routine "Pilates & Mobilité" (2h00)**

> Lieu : Salle de formation (tapis de sol).

> Contenu :

- Le gainage profond : apprendre à engager la ceinture abdominale (transverse) pour protéger les lombaires une fois assis.
- Étirements spécifiques : Le Psoas (le muscle "poubelle"), l'ouverture de cage thoracique (pour contrer la position voûtée) et les cervicales.
- Renforcement musculaire en lien avec le poste / Pilates (1h30/2h).

> Création de la "Routine Express" : Enchaînement de 4 mouvements à faire en 3 minutes sur un parking entre deux élèves.

### **APRÈS-MIDI : Nutrition et Gestion de l'Énergie (3h30)**

#### **4. ATELIER PRATIQUE N°3 : Nutrition "Spécial Route" (1h30)**

> Analyse : Le piège du "Manger vite / Manger mal" (sandwich triangle, excès de sucre, manque d'hydratation).

> L'assiette du moniteur : Comment composer une "Lunch Box" froide qui évite le pic de fatigue de 14h.

> Dégustation/Analyse : Exemples de collations saines vs faux amis (barres céréales industrielles).

> Méthodologie : Cours théorique et très vulgarisé sur la nutrition, compréhensible par tout le monde.

> Éléments clés :

- Gestion d'une journée de nutrition.
- Collation.
- Hydratation et calcul des besoins.

#### **5. ATELIER PRATIQUE N°4 : Respiration et "Décharge Mentale" (1h30)**

> Théorie : Le lien Stress/Posture (contraction des trapèzes et blocage de la respiration).

> Techniques de respiration :

- Cohérence cardiaque (exercice guidé de 5 minutes).
- Respiration abdominale.

> Séance basée sur : Yoga et Stretching.

> Le "Stop Mental" : Exercice de relaxation active pour couper la journée de travail (sas de décompression).

#### **6. Bilan et Engagement (30 min)**

> Remise du "Kit Santé du Moniteur" (Fiche récapitulative des étirements + Idées recettes).

> Tour de table : engagement sur une action concrète dès le lendemain.

## 7. Modalités d'évaluation

- Évaluation formative continue via des mises en situation pratiques et Questionnaire de satisfaction en fin de formation.

## 8. Matériel à prévoir pour cette formation

- Tapis de sol (type yoga/pilates).
- Véhicules auto-école (pour l'atelier 1).
- Une tenue souple pour les participants.

**Mise à jour du programme : le 20 mai 2026**