

Positionnement des aptitudes physiques, manuelles et cognitives

Objectifs de la formation :

Participer activement au processus d'évaluation de ses capacités physiques, des habilités manuelles, psychomotrices et cognitives et de comprendre leur utilité dans le cadre d'un parcours d'insertion professionnelle.

Public concerné et prérequis :

Stagiaires en parcours d'insertion professionnelle.
Aucun prérequis.

Contenu et déroulement :

Journée « Positionnement des capacités physiques »

- Batterie de tests d'évaluation concernant la capacité musculaire (protocole construit à partir des exercices Eurofit)
- Test d'adaptation physiologique à l'activité physique.
- Test de coordination motrice statique et dynamique.

Journée « Positionnement des habilités manuelles »

- Positionnement des habilités manuelles
 - Interprétation, lecture et reproduction d'une figure géométrique sur support un papier.
 - Fabrication de la figure géométrique, découpage manuel et finition des pièces découpées.
- Positionnement des capacités cognitives
 - Exercices de logique et d'observation avec les pièces fabriquées.

Organisation de la formation :

Durée de la formation : 14 h.

Effectif maximum : 16 stagiaires.

Evaluations et sanction de stage :

- Bilan collectif de chaque journée et entretien individuel avec chaque stagiaire.
- Compte rendu pour l'organisme référent et la coordination.

Intervenants :

Formateurs permanents initiés aux méthodes d'évaluation des capacités physiques et des habilités manuels.

Méthode pédagogique déployée :

- Pédagogie active avec mises en situation pratiques et questionnement.
- Plateau technique pour le positionnement des capacités physiques (Test de navette de Luc Léger, planches d'équilibre, table abdominaux, tapis de sol, dynamomètre, etc...).
- Plateau technique travail manuel pour la fabrication et découpe de la figure et finition des pièces (l'ensemble des moyens est prévu pour équiper chaque stagiaire ; matériel de dessin, pièces en bois pour découpe, scies à chantourner, lames de rechange, papier à poncer, masque poussière).