

# Étirements et échauffements au travail : un atelier pour éviter les blessures, se sentir mieux dans son corps et dynamiser le collectif de travail

Les études manquent encore sur le sujet et la prévention des TMS passe avant tout par l'aménagement matériel et organisationnel des postes de travail. Pourtant, chacun sait que la pratique régulière d'exercices adaptés permet d'éviter les blessures et d'avoir mal. Cette prestation remporte un franc succès parmi les salariés et les entreprises nous demandent de former des salariés relais au sein de leurs équipes. On y travaille...

## Objectifs :

**Comprendre** l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière quel que soit le type de poste occupé.

**Comprendre** l'intérêt de l'échauffement et des étirements.

**Apprendre** à effectuer les mouvements proposés :

- **Étirements au poste de travail** en particulier à l'attention des salariés occupant des postes sédentaires.
- **Échauffement et éveil musculaire** en particulier à l'attention des salariés exposés à des gestes répétitifs et à des tâches de manutention (port de charges).

**Respecter des postures efficaces** et protectrices pour le corps au cours de la pratique :

- Accompagnement personnalisé par l'éducatrice sportive.

**Échanger avec les intervenantes** sur toute problématique individuelle ou collective, en lien avec les exercices proposés.



© CLAUDE PRIGENT/ TGB/ MAXPPP

**Public :** Salariés occupant des postes sédentaires, salariés exposés à des gestes répétitifs et des tâches de manutention.

## Informations pratiques :

**Coût :** Prestation comprise dans le montant de votre adhésion.

**Dates :** Sur demande des employeurs

**Durée :** De 45 minutes à 1 heure.

*Durée et plage horaire à la convenance de l'entreprise.*

**Lieu :** Dans vos locaux.

**Nombre de participants :** 20 personnes maximum en fonction des locaux à disposition.

## Programme :

- Présentation Powerpoint
- Mise en pratique
- Temps d'échange avec les salariés et distribution de triptyques.

## Animation :

- Valérie CHAFOGRACK , infirmière de santé au travail
- Claire FRANÇOIS PRIETO, éducatrice sportive

## Inscription/Réservation :

vchafograck@ipal.fr  
cprieto@ipal.fr