

ÉTIREMENTS ET ÉCHAUFFEMENTS AU TRAVAIL

Un atelier pour éviter les blessures, se sentir mieux dans son corps et dynamiser le collectif de travail

Certes, 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. À ce sujet, rendez-vous sur ipal.fr, formation REMP.



Objectifs :

- > **Comprendre** l'intérêt de pratiquer une activité physique régulière pour tout type de postes.
- > **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
 - > échauffements 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

Informations pratiques

Coût : Prestation comprise dans le montant de votre adhésion

Date : Sur demande des employeurs

Durée : 45 minutes à 1 heure (Durée et plage horaire à la convenance de l'entreprise)

Lieu : Dans vos locaux

Participants: 20 personnes maximum, en fonction des locaux à disposition

Public

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

Programme

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

Inscription/Réservation

vchafograck@ipal.fr
cprieto@ipal.fr

Animation

- > Valérie CHAFOGRACK, infirmière de santé au travail
- > Claire FRANÇOIS PRIETO, éducatrice sportive
- > Alan OLLIE, osthéoopathe