



# ÉCHAUFFEMENTS, RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ÉTIREMENTS AU POSTE DE TRAVAIL

S'échauffer pour se préparer  
à l'activité professionnelle



## OBJECTIFS

- Intégrer une action de prévention des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).
- Comprendre le fonctionnement de son corps, connaître les troubles et les douleurs liés à son secteur d'activité.
- Découvrir et pratiquer les différents gestes d'échauffement, de renforcement musculaire et d'étirement adaptés à sa propre activité professionnelle.



## PROGRAMME

- Définition des troubles musculo-squelettiques (TMS).
- Notions d'anatomie et de biomécanique (étude du mouvement du corps dans des situations de travail précises).
- Identification des facteurs de risques spécifiques à l'activité professionnelle.
- Démonstration et mise en pratique d'exercices d'échauffements, de renforcement et d'étirements adaptés.

## LES +

- Démarche participative.
- Mise en application d'exercices pratiques.
- Livret de synthèse transmis à chaque participant.
- Personnalisation des exercices à votre propre activité.



## PUBLIC

Entreprise de tous secteurs d'activité, toute situation de travail.



## DURÉE

Session de 1h30.

Action pouvant être menée individuellement ou collectivement sur le poste de travail.



## INTERVENANTS

Conseillers en prévention des risques professionnels, infirmiers en santé au travail, médecins du travail.

## Êtes-vous concerné ?

*Vos salariés réalisent-ils des efforts physiques ? portent-ils des charges régulièrement ?*

*Vos salariés travaillent-ils en position debout ou assise de façon prolongée ?*

*Vous souhaitez réduire le risque de blessures ou de lésions.*



*Pour tout renseignement, contacter votre Médecin du Travail ou un membre de son équipe.*