



Atelier : REVEIL MUSCULAIRE

Durée :

1 heures - Adaptable à la demande

Lieu de l'atelier :

Présentiel en entreprise, centre de formation

Profil de l'intervenante :

Alina OPREA, experte en bien-être et intervenante professionnelle auprès de particuliers et de professionnels, éducatrice sportive avec une expérience en rééducation locomotrice en milieu hospitalier, spécialisée en santé au travail, prévention des risques liés à l'activité physique et conception pédagogique d'ateliers.

Contexte :

Mettre en place un réveil musculaire avant la prise de poste permet d'assurer une transition progressive entre une phase de repos et le début de l'activité professionnelle. À l'image d'un sportif qui s'échauffe avant l'effort, le salarié prépare son corps aux contraintes physiques de son poste, réduisant ainsi les risques de blessures, de douleurs et de fatigue prématuée.

Cet atelier s'inscrit pleinement dans une démarche de prévention des TMS, d'amélioration de la santé au travail et de maintien des capacités physiques.

À qui s'adresse cet atelier :

Atelier particulièrement recommandé pour les secteurs où la manutention est intense, les gestes répétitifs fréquents ou les postures contraignantes, qu'ils soient physiques ou statiques : bâtiment, logistique, transports, industrie, collectivités territoriales, services techniques, mais aussi métiers tertiaires, administratifs et de bureau, exposés aux postures prolongées, à la sédentarité et aux contraintes ergonomiques.

Prérequis :

Aucun prérequis spécifique.

Objectifs :

- Acquérir un protocole de réveil musculaire adapté aux postes dynamiques et aux situations de manutention
- Prévenir les blessures et limiter les maux de dos
- Maintenir mobilité articulaire et forme physique
- Prendre conscience du corps comme outil de travail



- Renforcer muscles et articulations pour des bénéfices durables
- Offrir un temps court de détente active, favorisant la mise en route du corps et de l'esprit

Programme :

1. BASES ANATOMIQUES POUR COMPRENDRE L'ORIGINE DES DOULEURS

Introduction sur les pathologies fréquentes liées aux métiers concernés

Données et statistiques liées aux troubles musculo-squelettiques

2. CONNAISSANCES ANATOMIQUES NECESSAIRES AUX ECHAUFFEMENTS

Comprendre les zones sollicitées selon les postes de travail

Rôle des muscles, articulations et chaînes musculaires

3. COMPRENDRE LES DOULEURS ET BLESSURES LIES AUX POSITIONS DYNAMIQUES ET STATIQUES

Principales contraintes physiques au travail

Règles de base pour porter, se relever, manipuler des charges, effectuer des gestes répétitifs ou rapides

4. PROTOCOLE DE REVEIL MUSCULAIRE ADAPTE AUX POSTES DE TRAVAIL

Routines d'exercices ciblés

Mobilisations articulaires douces

Activation musculaire progressive

Exercices facilement reproductibles sur le lieu de travail

Contactez-moi pour mettre en place cet atelier de réveil musculaire au sein de votre structure et renforcer durablement la prévention des risques physiques.