



PROGRAMME DE SENSIBILISATION
ANIMATION DE SÉANCES D'ÉCHAUFFEMENT
ET D'ÉTIREMENT EN ENTREPRISE

Article L. 4121-1 du Code du travail : l'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

OBJECTIFS

- » Limiter le risque de blessures musculaires lié à une activité professionnelle nécessitant la réalisation d'efforts physiques.
- » Limiter les accidents du travail et les maladies professionnelles dus à la manutention.
- » Sensibiliser les salariés à la réalisation d'exercices d'échauffement et d'étirement.

ORGANISATION

- » L'animation est mise en place dans le cadre d'une journée sécurité-prévention organisée par l'entreprise.
- » Dans les locaux de l'entreprise, par groupe de 8 à 10 personnes maximum (en fonction de la superficie de la salle mise à disposition). La salle devra être adaptée et permettre la réalisation d'exercices physiques en statique et en dynamique.
- » L'animation dure 1 heure par groupe. La durée peut être sensiblement ajustée en fonction des disponibilités de l'entreprise et sera définie avec l'animateur en charge de la séance.

PROGRAMME

Durant l'animation des séances d'échauffement et d'étirement, plusieurs points sont abordés :

- » **Échauffement global** : composé d'exercices de dérouillage, pour échauffer l'ensemble des muscles et articulations du corps.
- » **Échauffement dynamique** : composé d'exercices dynamiques permettant l'activation du système cardio-pulmonaire.
- » **Étirement** : composé d'exercices d'étirement statiques visant l'allongement des muscles après la réalisation d'efforts physiques.

L'ensemble de ces exercices sont démontrés par l'animateur et sont accompagnés de consignes visant leur bonne exécution.

RESTITUTION

- » **Salariés :**
 - » Brochures « échauffements » et « étirements »/« mobilisation musculaire au bureau » et « étirements au bureau ».
 - » Attestation de présence disponible sur le portail du salarié.
- » **Employeur et médecin :**
 - » Feuille d'émargement.
 - » Synthèse de la sensibilisation.
 - » Résultats des questionnaires satisfactions.

