

# ATELIER RÉVEIL MUSCULAIRE

## ÉCHAUFFEMENTS

**Avant de commencer à travailler, réveillez vos articulations !**

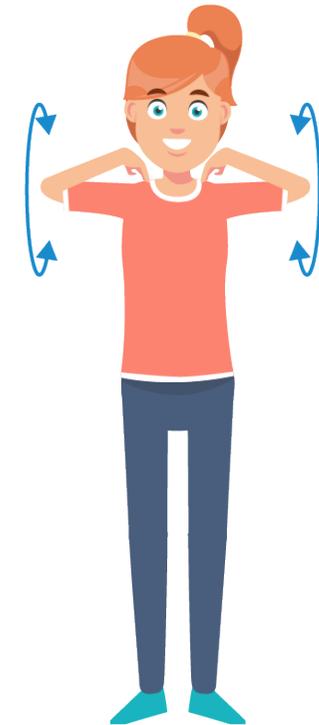
Réveiller ses articulations et ses muscles avant de commencer à travailler, c'est mettre toutes les chances de son côté pour limiter les blessures, la fatigue, ou encore les courbatures. Le réveil musculaire réduit également les conséquences des troubles musculo-squelettiques.

Cet atelier aborde les connaissances anatomiques de base permettant de comprendre le mécanisme des blessures et douleurs les plus fréquentes : **25% des accidents du travail arrivent lors de manutention « à froid »**. Ce constat est d'autant plus frappant qu'à ces accidents s'ajoutent souvent des douleurs chroniques appelées troubles musculo-squelettiques.

**Le but de cet atelier est de permettre aux salariés d'acquérir un protocole de réveil musculaire adapté aux postes dynamiques (manutention).**

### Contenu :

- Bases anatomiques pour comprendre l'origine des douleurs
- Connaissances anatomiques nécessaires aux échauffements
- Connaître et comprendre les douleurs et blessures liées à la position dynamique au travail
- Protocole de réveil musculaire adapté aux postes de travail mobiles



**Distribution de flyers : protocole d'échauffements - postes dynamiques** (Autres supports sur demande).



**Module actif d'échauffement avec participation des stagiaires.**

Tous les exercices montrés peuvent être retrouvés sur notre site internet.



**Durée : 20 min à 1h30 par atelier**  
12 participants maximum conseillé

**NEO  
FORMA**