



SENSIBILISATION

Les échauffements



en partenariat avec professeur d'Activités Physiques Adaptées

Quand ?

- À quel moment les effectuer
- Leurs bienfaits

Comment ?

- Durée
- Transition entre repos et activité
- Présentation des chaînes musculaires
- Les articulations et les muscles

À quoi servent-ils ? Pourquoi ?

- Préparation du corps à l'activité physique
- Augmentation de la température corporelle

Les TMS

Présentation des TMS : leurs causes et leurs conséquences

Formation basée sur des exercices et des démonstrations pratiques



2 heures



Identifier les bienfaits des échauffements
Savoir reproduire les exercices réalisés avec le groupe
Adapter son échauffement aux tâches réalisées



Groupe de 2 à 10 personnes

**JÉRÉMIE
CLAIROTTE**

CONSEIL • FORMATIONS • SERVICES
RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@YAHOO.FR



SIRET 818 291 908 000 15 • ORGANISME DE FORMATION 27 21 03831 21

