



SENSIBILISATION

Les étirements



en partenariat avec professeur d'Activités Physiques Adaptées

Quand ?

- En cours de mission
- À la fin du poste ou de la mission

Comment ?

- Notion de vitesse
 - Douceur
 - Maintien
- Respect des capacités physiques des opérateurs

À quoi servent-ils ? Pourquoi ?

- Améliorer l'efficacité du système global
- Diminuer les tensions musculaires
- Entretenir l'élasticité tendineuse

L'alimentation

Formation basée sur des exercices et des démonstrations pratiques



2 heures



- Identifier les bienfaits des étirements
- Savoir reproduire les exercices évoqués avec le groupe
- Adapter ses étirements 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

