

FORMATION FSASPTT

ECHAUFFEMENT AVANT LA PRISE DE POSTE

POURQUOI ?

- Car le fait de s'échauffer avant la prise de poste n'est pas sans intérêts à l'instar de l'échauffement avant une activité physique
- Car de nombreux accidents sont liés à des manipulations à froid
- Car de nombreux accidents surviennent dans les premières heures de la matinée
- Car il est recommandé de se préparer à sa tâche

LE PRINCIPE

- Un échauffement de 10 min avant la prise de poste
- Une sollicitation cardio-vasculaire, musculaire, articulaire
- Une progressivité dans l'organisation de l'échauffement
- Une adaptation dans les exercices proposés

FORMER UN GROUPE DE COLLABORATEURS POUR :

- Construire une séance d'échauffement
- Animer une séance d'échauffement
- Faire de la prévention santé



Contact :

01 83 01 01 73 / cgateau@asptt.com