



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.

