



Opti'Mouv



Echauffement sur le lieu de travail et risques liés à l'activité physique

Présentation réalisée par

XX

Document en date du 30/09/2023

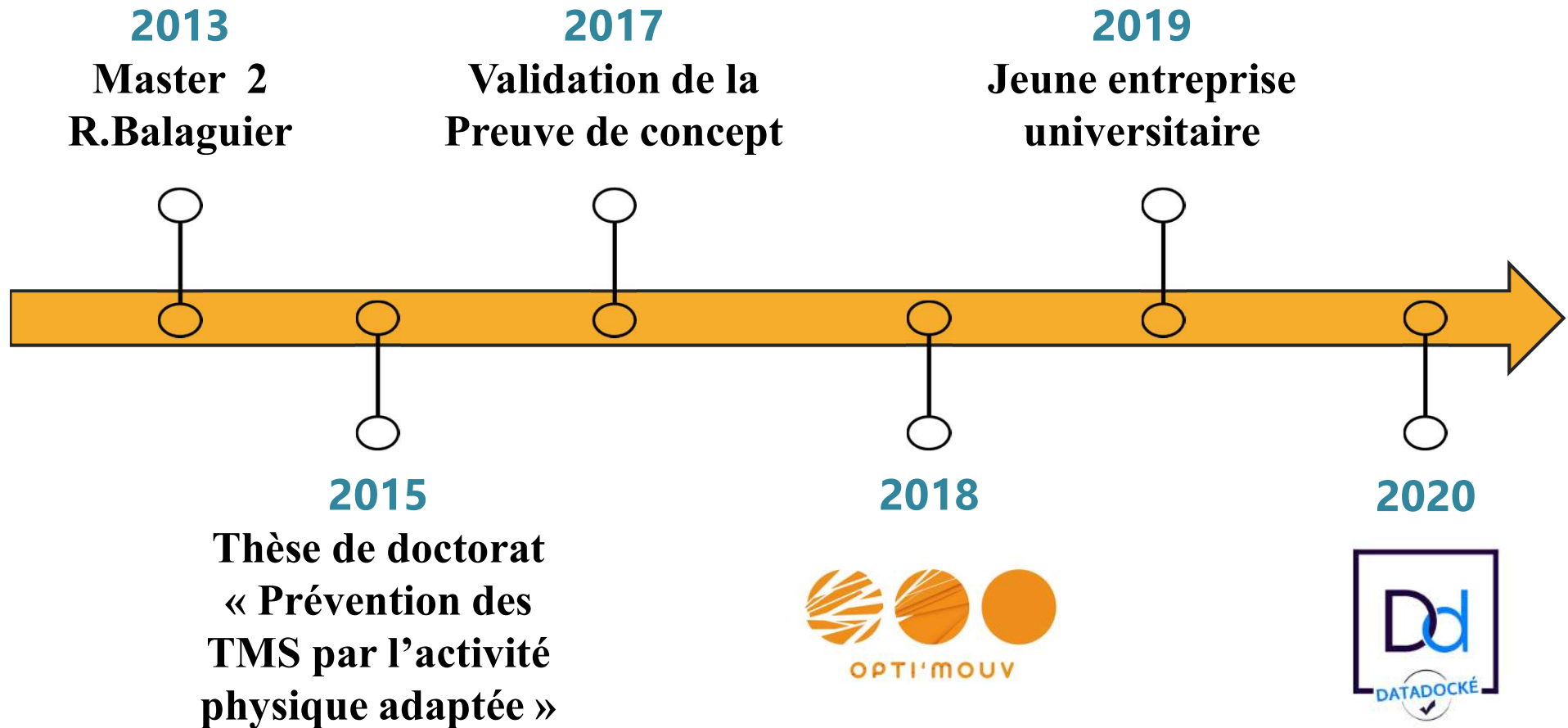
Contact :

06.38.90.25.72

romain.balaguier@opti-mouv.fr



HISTORIQUE





NOTRE ACTIVITÉ



« Améliorer la santé et le bien-être de ses collaborateurs »

Recherche et développement

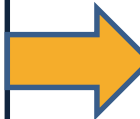


2018
&
2020

BMJ
Open

 **PLOS**
ONE
A peer-reviewed, open access journal

 **BMC**
Musculoskeletal Disorders



Programmes d'activités physiques en entreprise





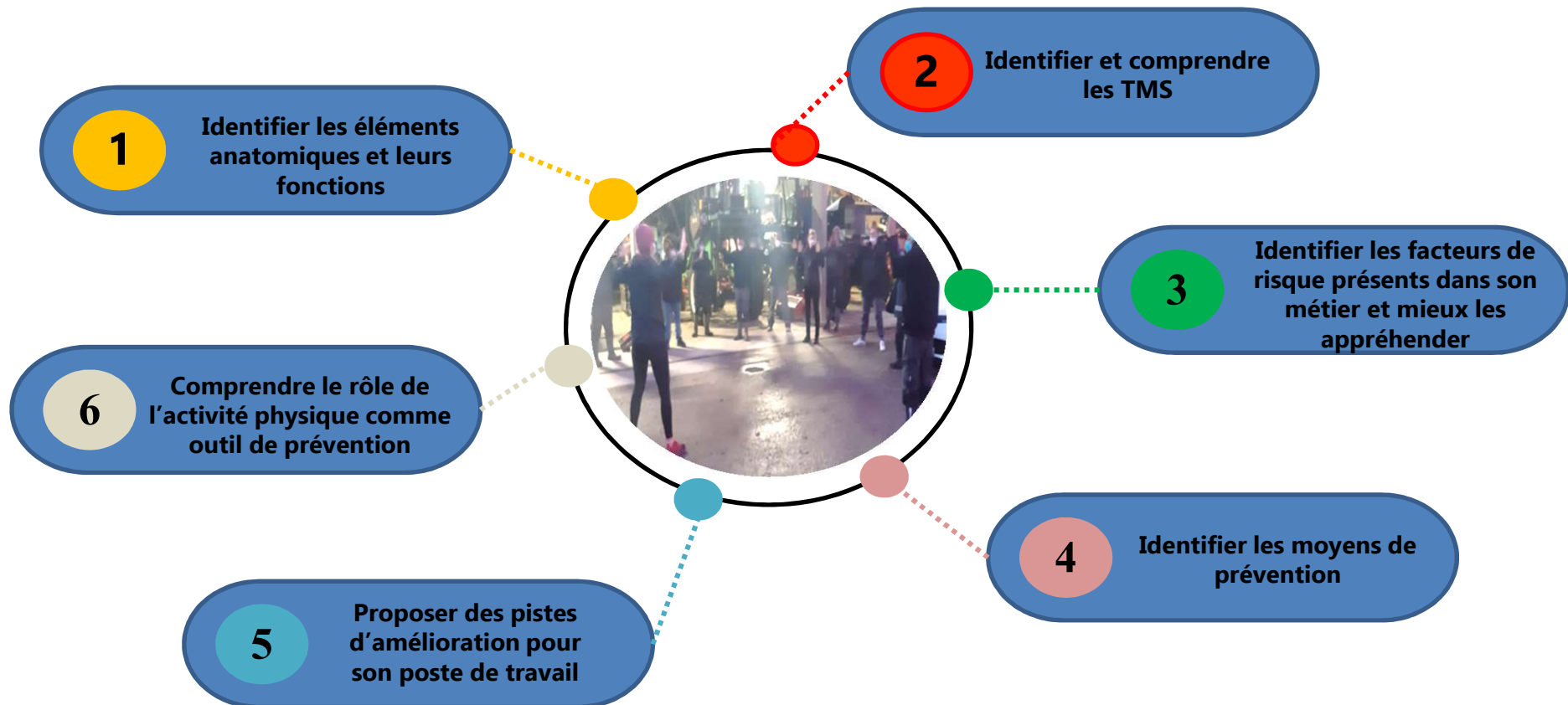
VOS ATTENTES



Quelles sont vos attentes sur les 3 heures que nous allons passer ensemble ?


















Les objectifs d'aujourd'hui





C'est parti!



Age 	Sexe 	Expérience 	Activités physiques 	Matériel 
Manutention 	Répétition 	Postures extrêmes 	Force 	Durée 
Organisation 	Stress 	Pauses 	Alternance 	Pression hiérarchique 

**Jouons un peu...au Time's Up
10 minutes**



1

Identifier les éléments anatomiques et leurs fonctions

C'est parti!



Sur l'image qui suit, replacer les cartes suivantes au bon endroit !

Anatomie, pathologies: 30 à 45 minutes

Articulation



Muscle

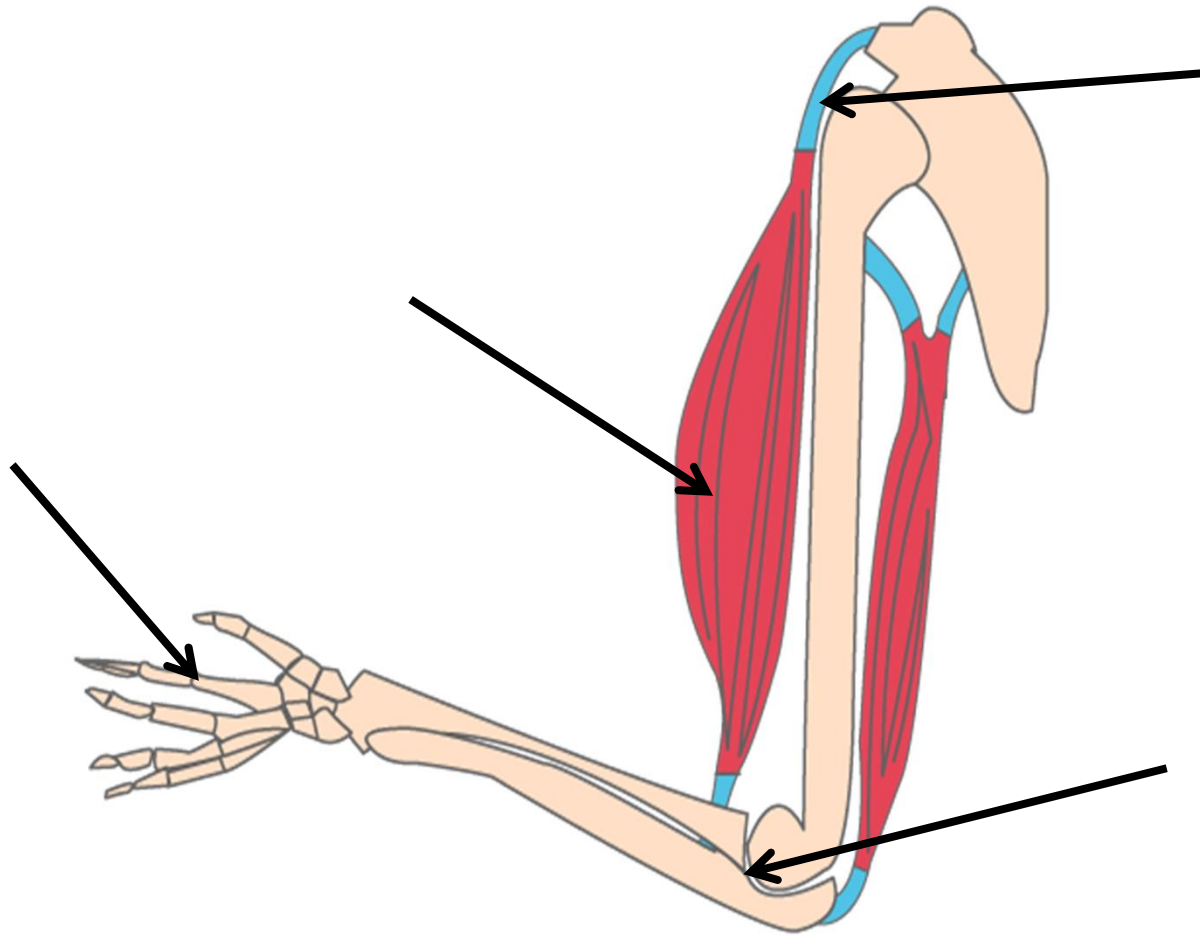


Tendon





C'est parti!





2

Identifier et comprendre
les TMS

C'est parti!



Sur l'image qui suit, indiquer les zones où vous pourriez avoir mal

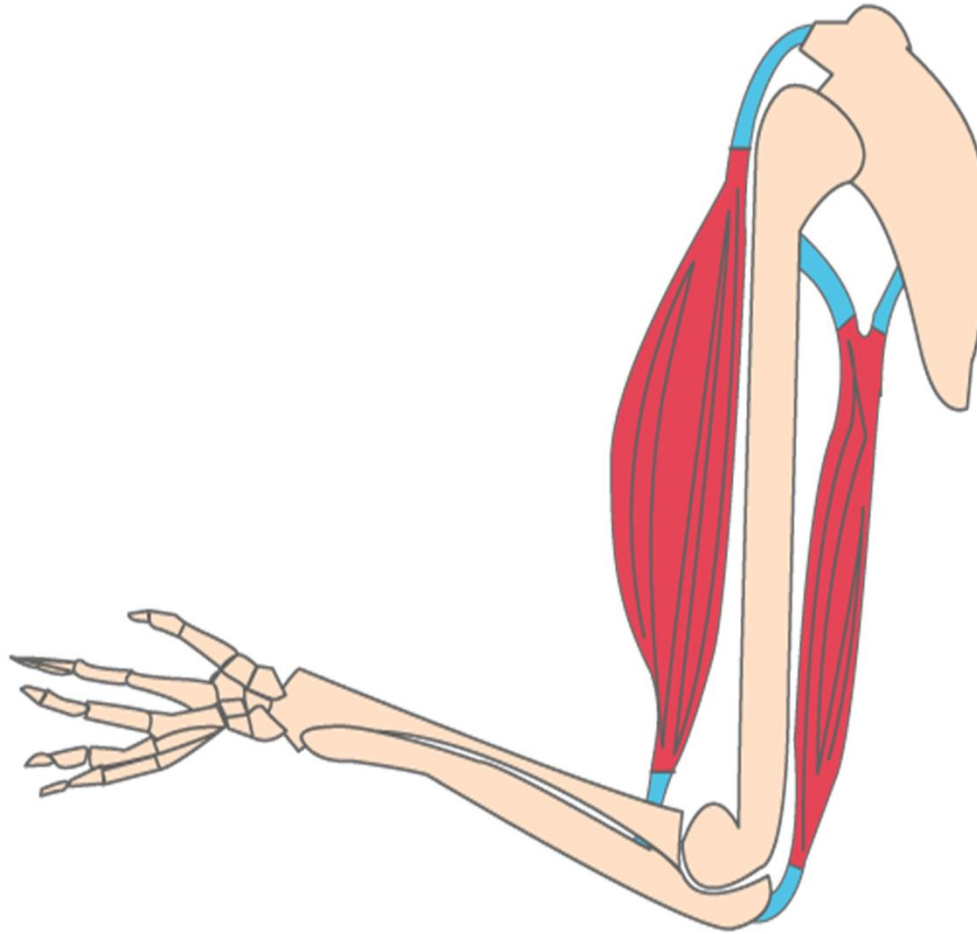
Placer sur l'image la ou les cartes qui font
référence à des pathologies / douleurs

= là où vous avez
mal et le nom de
la pathologie



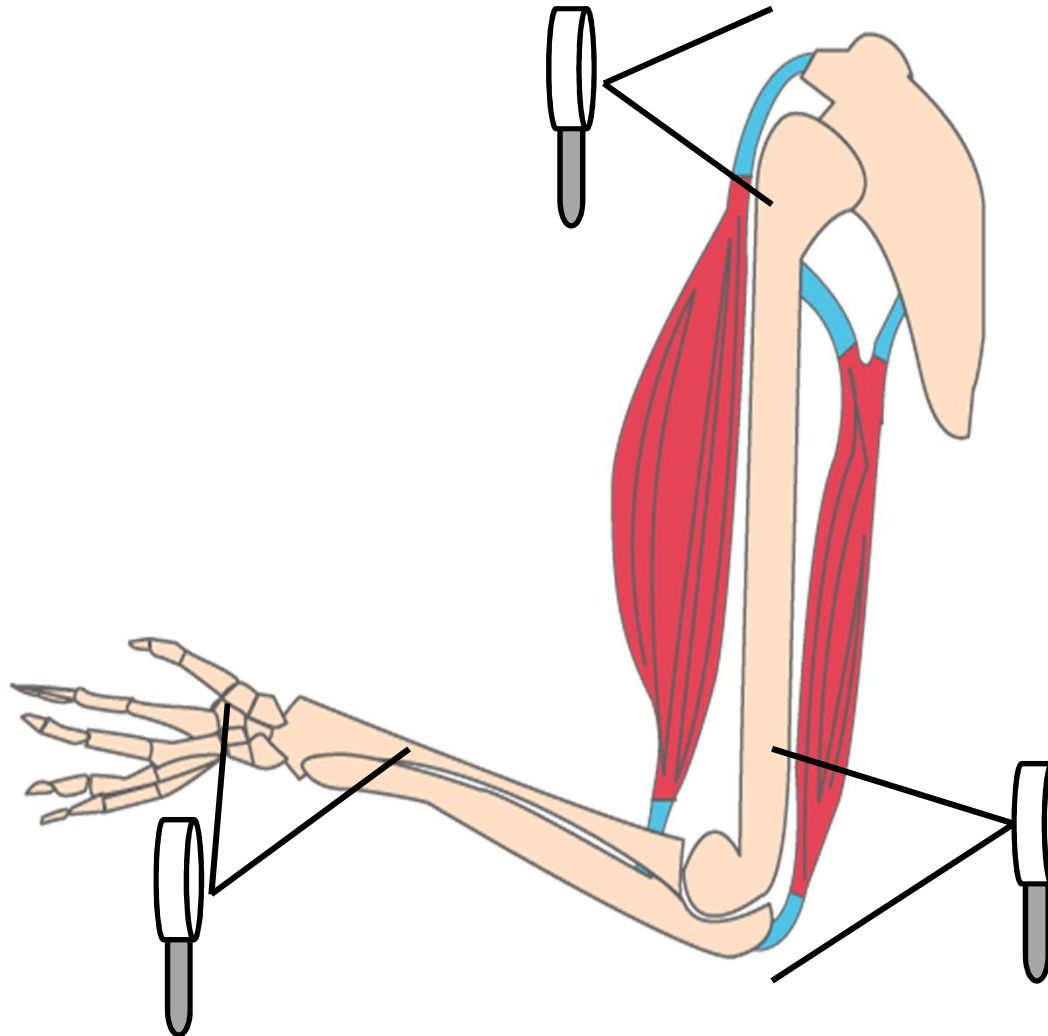


C'est parti!



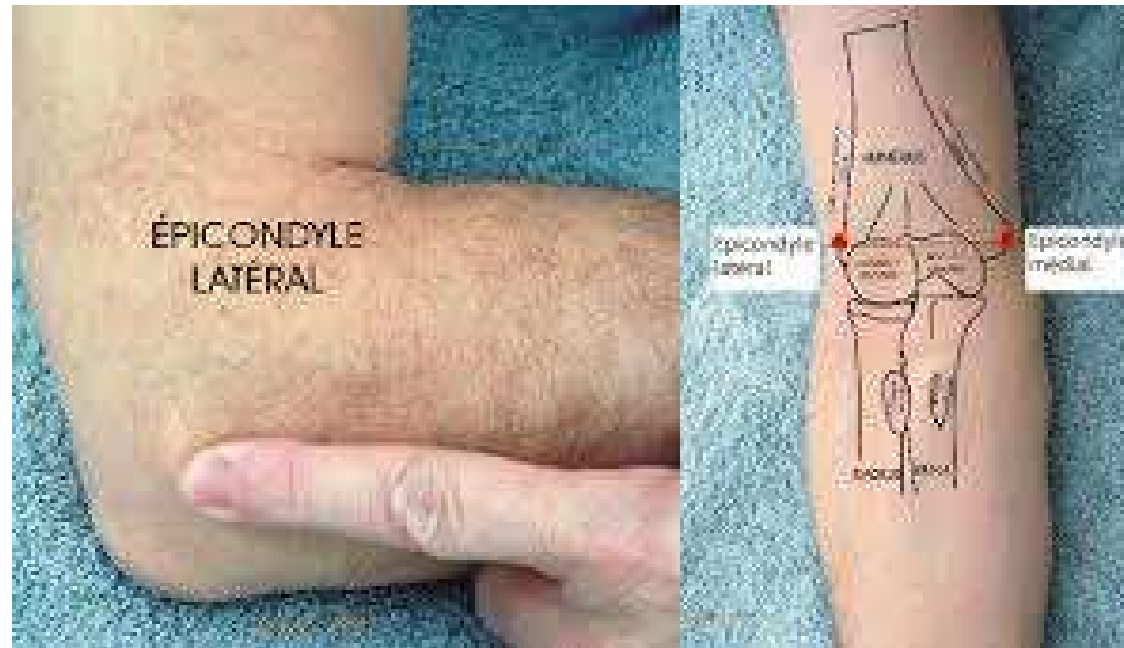
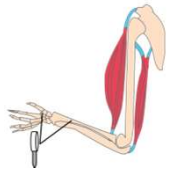


C'est parti!



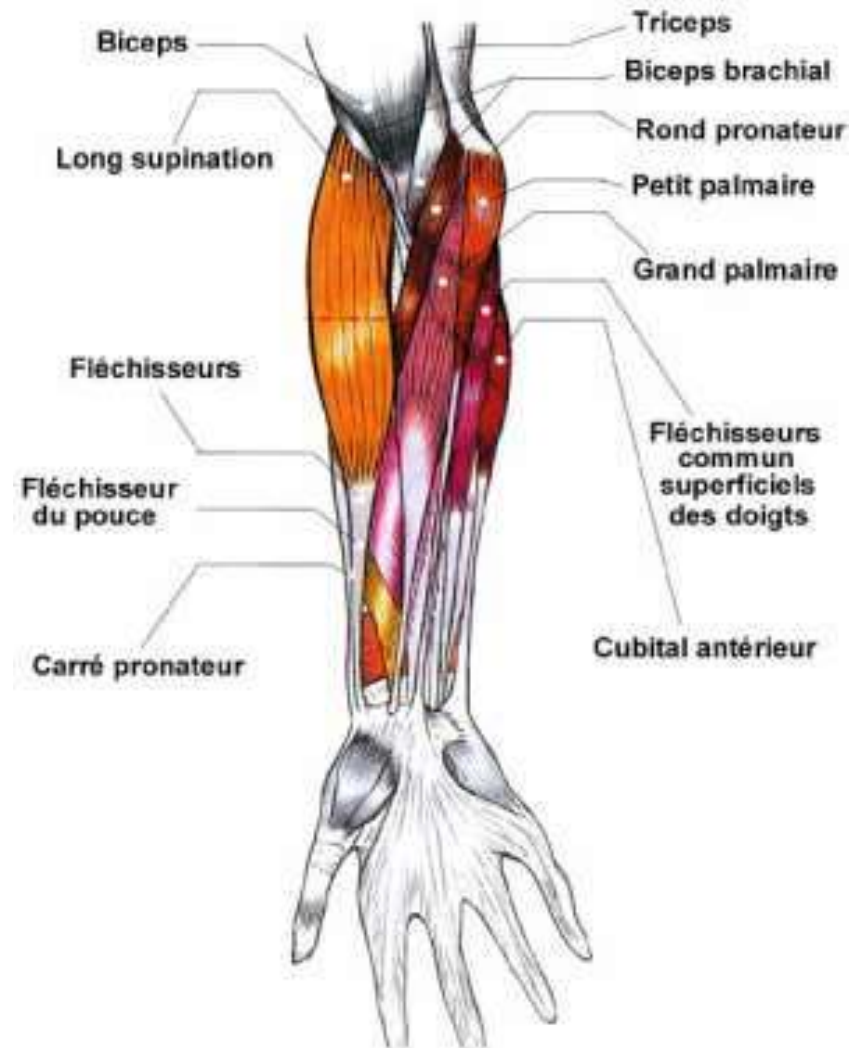
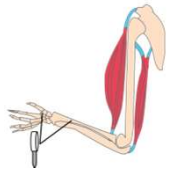


C'est parti!



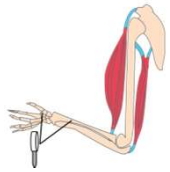


C'est parti!

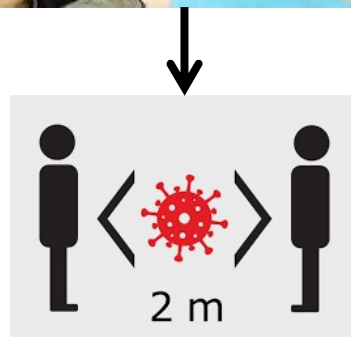




C'est parti!

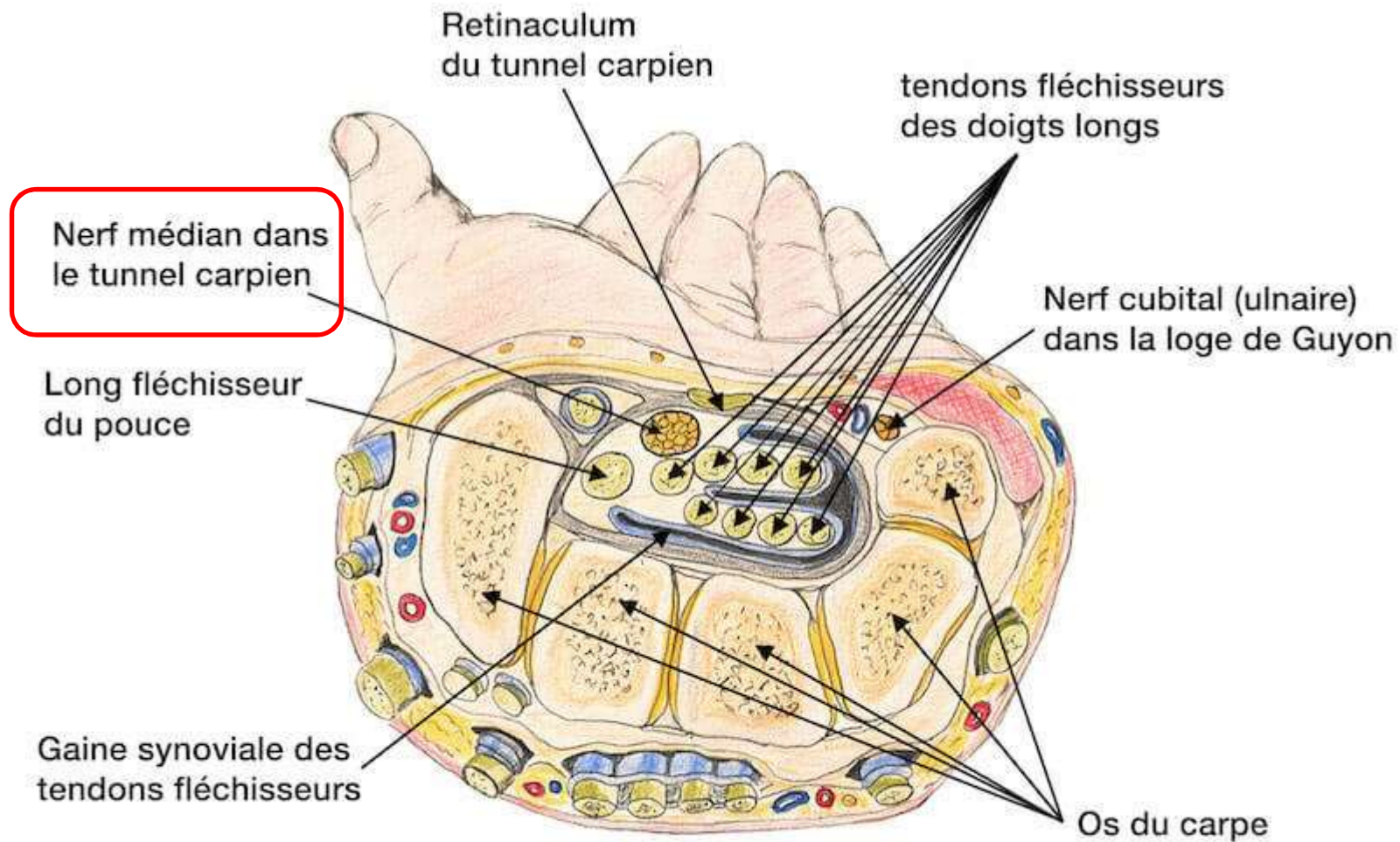


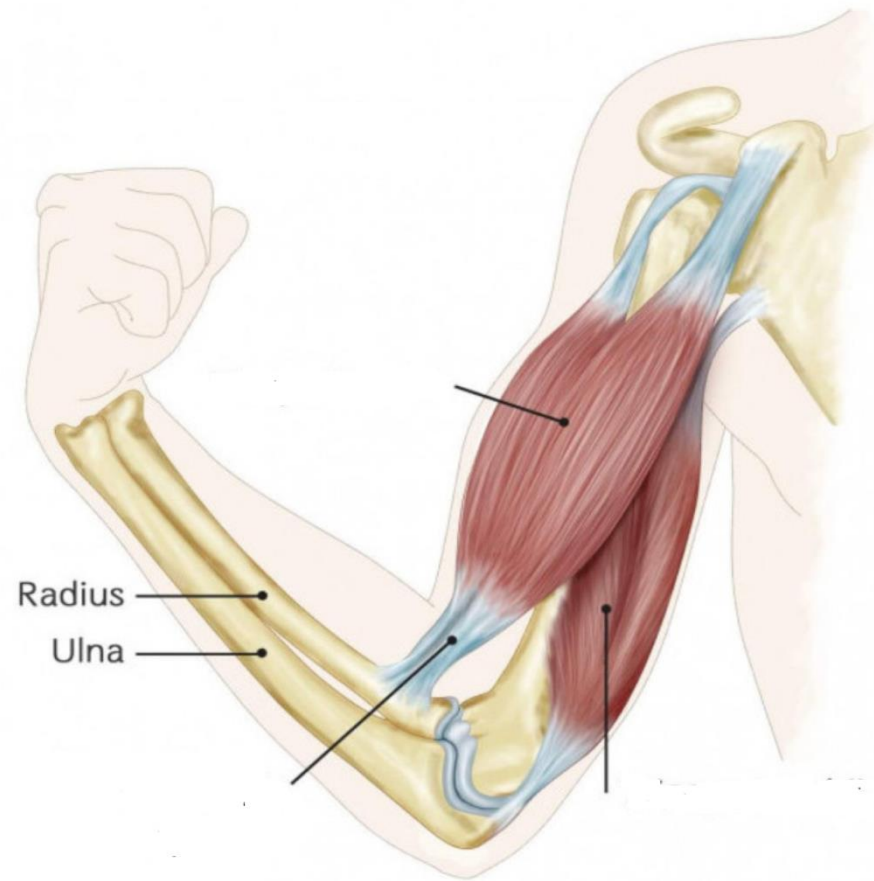
Quelle est la différence entre les 2 situations ?





C'est parti!







C'est parti!



**Est-ce que d'autres zones
vous font mal quand vous
faites votre travail ?**

**Placer devant vous les cartes qui font
référence à des douleurs**

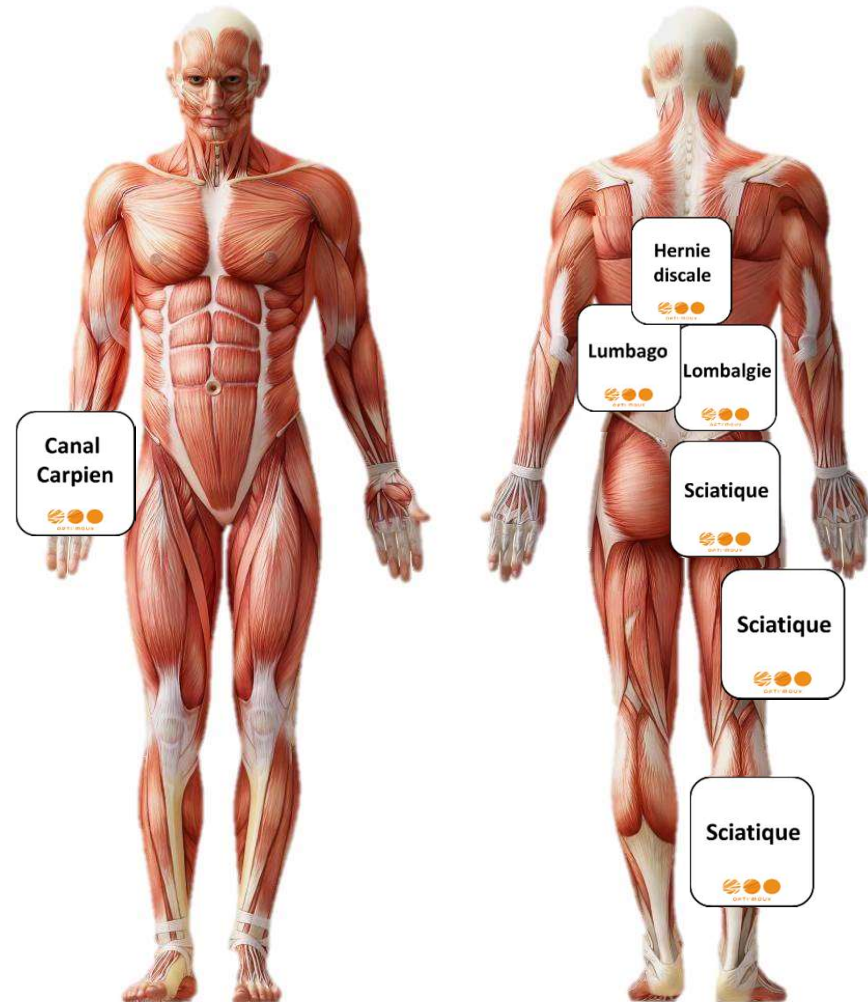


C'est parti!





C'est parti!





C'est parti!



Sur le squelette, replacer les cartes suivantes

Vertèbre



**Disque
intervertébral**



Nerfs



**Hernie
discale**



Articulation





C'est parti!



Présentation sur le squelette de hernie discale, sciaticque et lumbago



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

C'est parti!



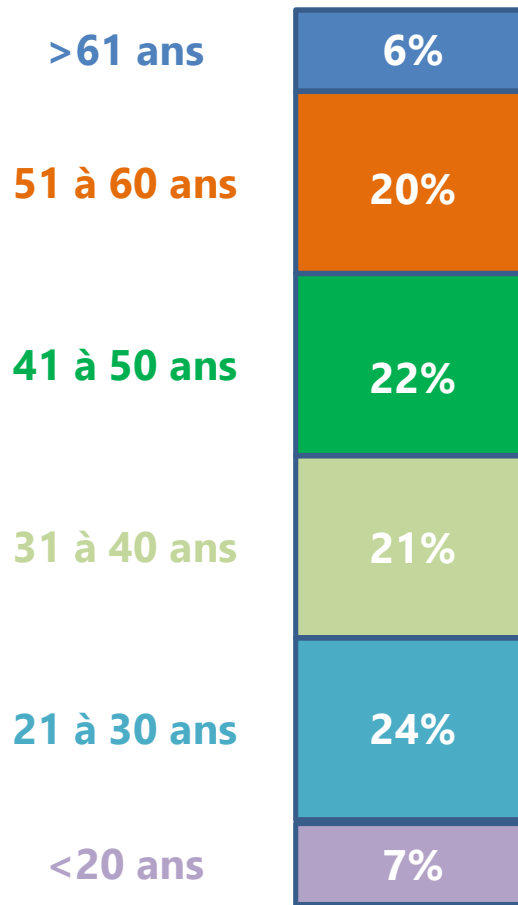
A quel point les TMS sont-ils présents dans votre secteur d'activité ?

Quelques chiffres: 10 minutes

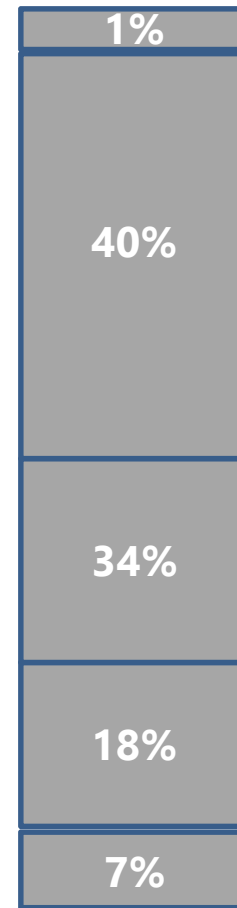


3 Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

C'est parti!



Répartition en % des salariés agricoles selon leur âge



A quel tranche d'âge correspond chaque %

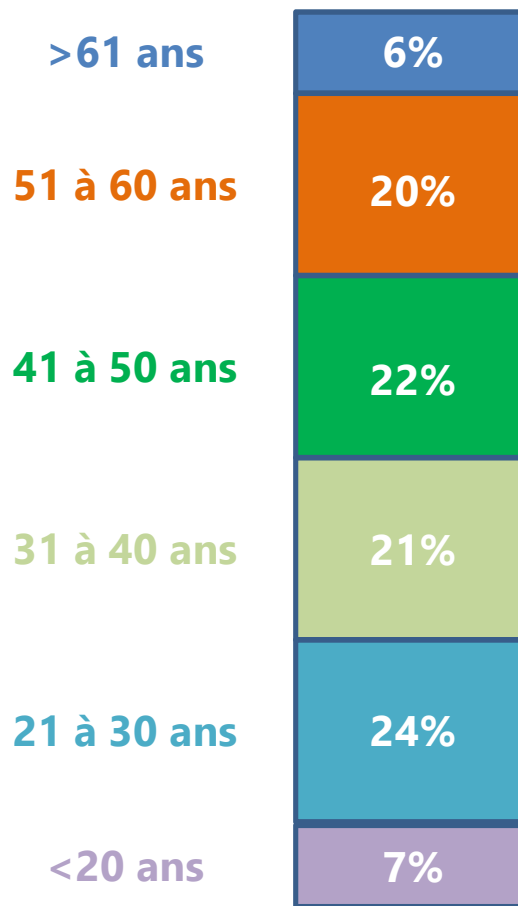
Répartition en % du nombre de TMS selon l'âge



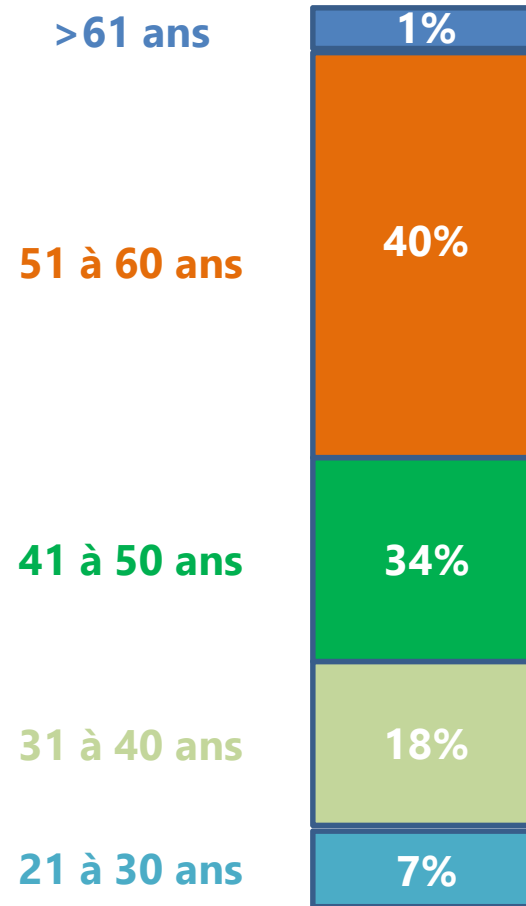
3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

C'est parti!



Répartition en % des salariés agricoles selon leur âge



Répartition en % du nombre de TMS selon l'âge



- RAJOUTER CHIFFRE Observatoire TMS



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender



Facteurs de risque

1h30



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender



1° lecture vidéo: Placer devant vous les cartes qui peuvent expliquer la survenue ou l'aggravation de vos douleurs !



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

Pression hiérarchique



Répétition



Manutention



Age



Stress



Matériel



Postures extrêmes



Météo



Expérience



Sexe



Activités physiques



Force





Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender



1° lecture vidéo: Utilisation Grille PRAP pour observation et analyse de la situation de travail



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

Epreuve certificative de la formation d'acteur prap IBC/APS TRM-TRV

Acteur prévention : / /
Date de l'épreuve : / /
Validé : OUI NON Formateur :
Signature :

J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL
Je décris, chaque élément de la situation de travail et, je repère tous les dangers auxquels je suis confronté.

Qui est-il (elle)? Minimum 3 indicateurs

Quelle est sa tâche?
Quelles sont les étapes? Minimum 2 indicateurs

Dans quel milieu de travail évolue-t-il (elle)?
Avec qui il (elle) travaille? Minimum 3 indicateurs

Situation de travail dangereuse
Le ou les dangers de cette situation de travail dangereuse sont repérés

J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL
Je repère les risques potentiels et je propose des améliorations

Comment il (elle) fait ?
Qu'est-ce qu'il (elle) sollicite ?
(description factuelle) Minimum 3 indicateurs

Quels sont les risques encourus ?
1 faibles 2 modérés 3 élevés
Charge physique
Autres risques identifiés : Minimum 2 indicateurs
Charge mentale Charge émotionnelle

Quelles sont les causes à l'origine des risques identifiés ?
(qualifiables, quantifiables, mesurables) Minimum 3 indicateurs

J'exprime des besoins et je propose des pistes d'améliorations
Les besoins :
Les pistes d'améliorations : Minimum 3 indicateurs

INRS V2 - 02/2019



Mais pourquoi j'ai mal ?



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

**Pourriez-vous classer les
cartes placées devant vous
en 3 grandes catégories**



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

C'est parti!



A large, vertical, rounded rectangular box with a blue background and a white rectangular label at the top.

A large, vertical, rounded rectangular box with a green background and a white rectangular label at the top.

A large, vertical, rounded rectangular box with an orange background and a white rectangular label at the top.



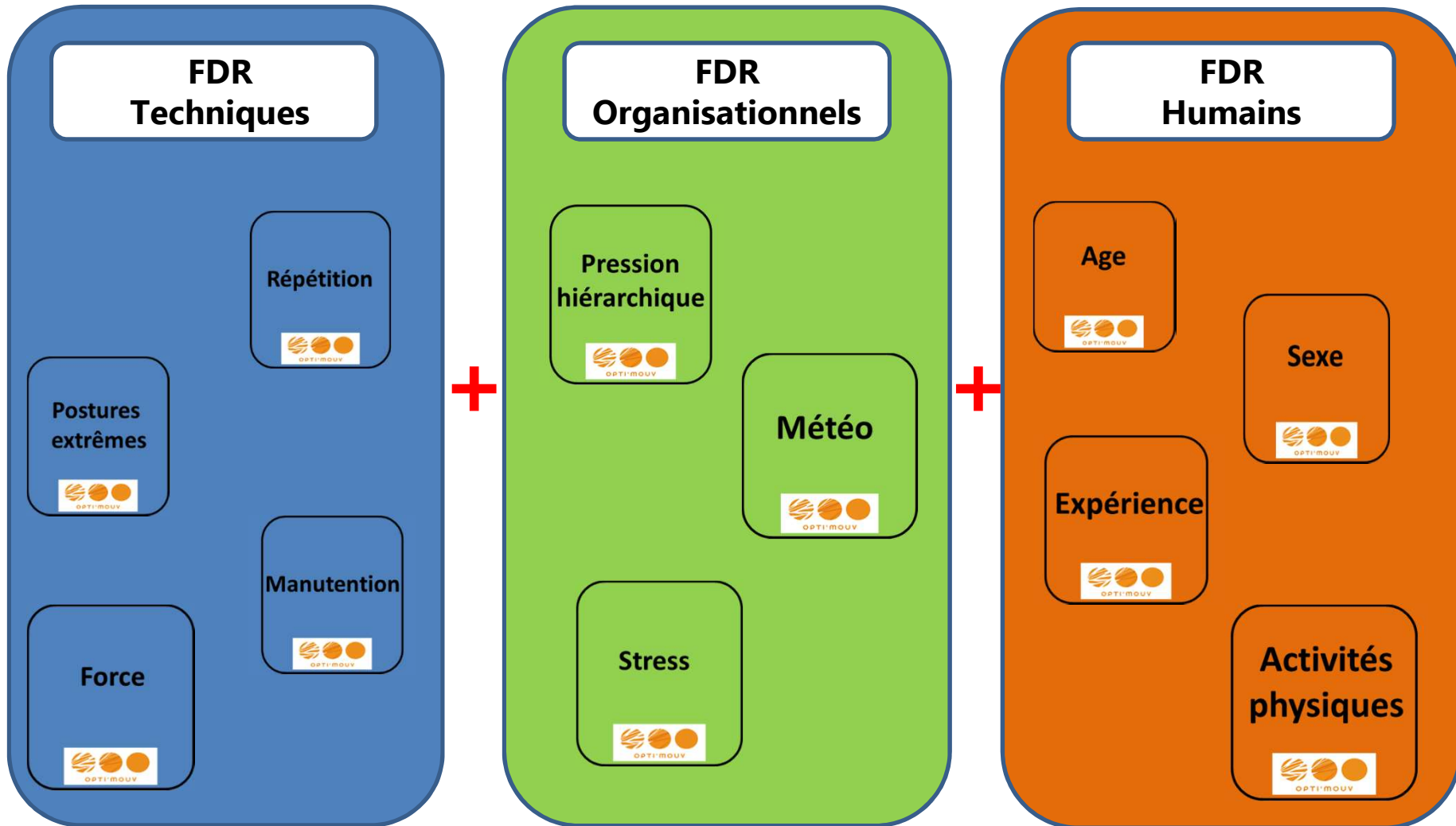
3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

C'est parti!



OPTI'MOUV





3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

C'est parti!



FDR Techniques

Répétition



Postures extrêmes



Manutention



Force





Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender



Placer devant vous les cartes qui peuvent expliquer selon vous la survenue ou l'aggravation de vos douleurs !
(Vidéo du métier présenté en parallèle)



Mais pourquoi j'ai mal ?



Quelques informations sur les gestes et postures



Mais pourquoi j'ai mal ?



Lim et al. 2011



20 sujets jeunes et sains



Demande: réaliser des flexions et antépulsion du membre supérieur



Objectifs

Etudier les effets de ces postures sur l'activité musculaire, l'inconfort et la fréquence cardiaque



Mais pourquoi j'ai mal ?

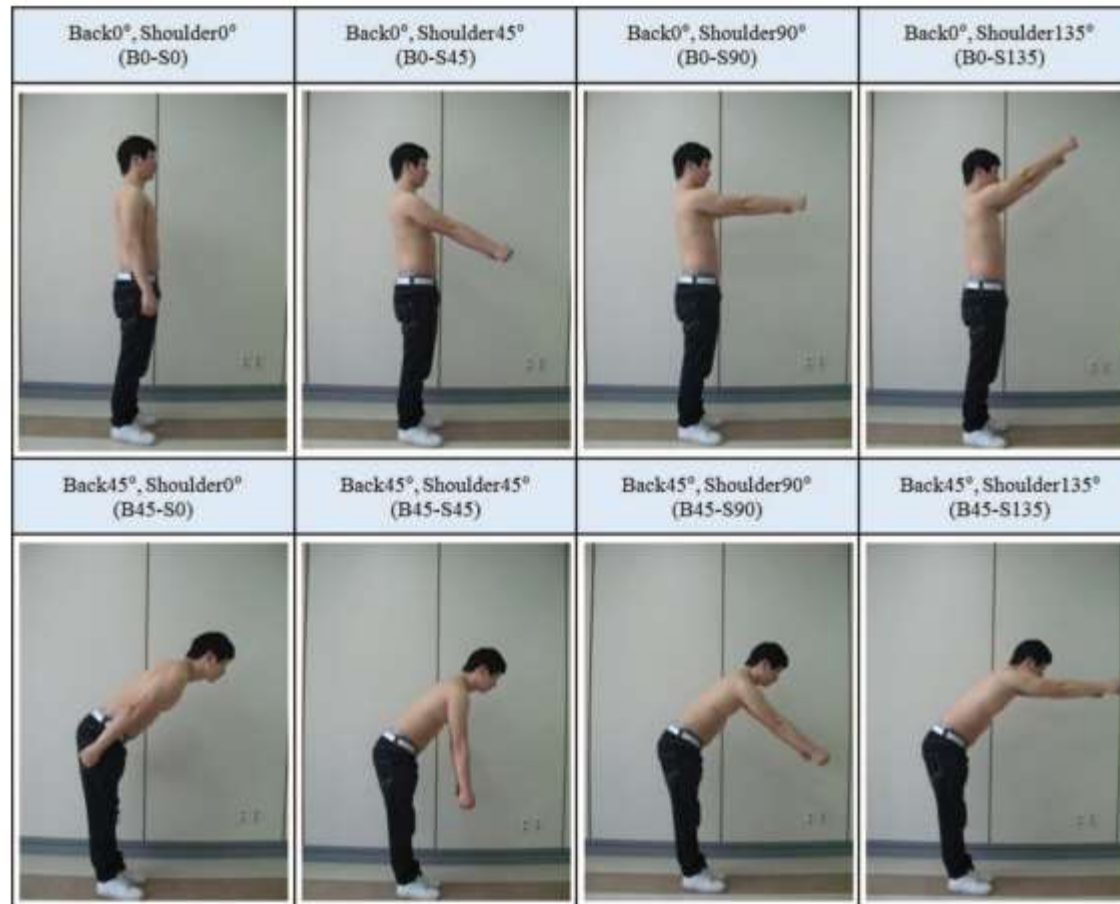
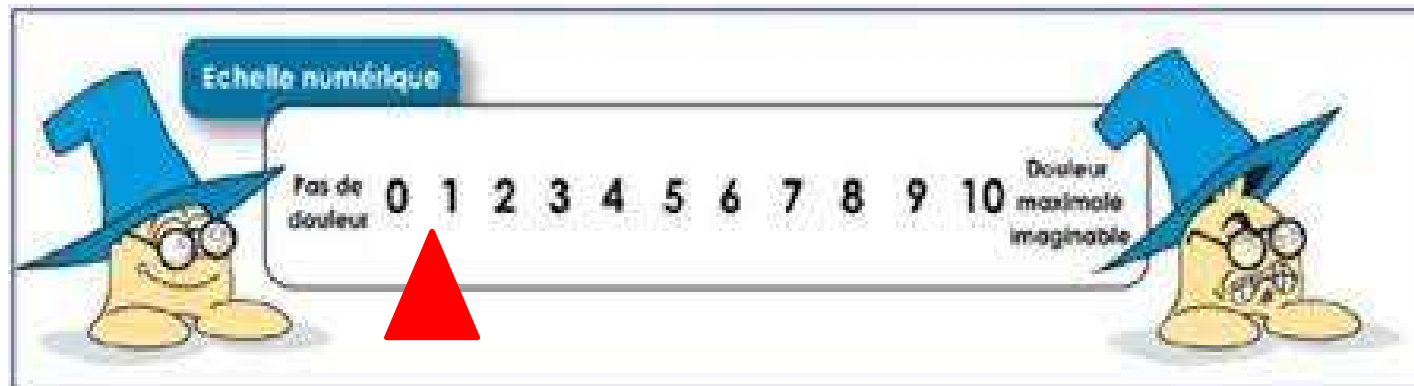
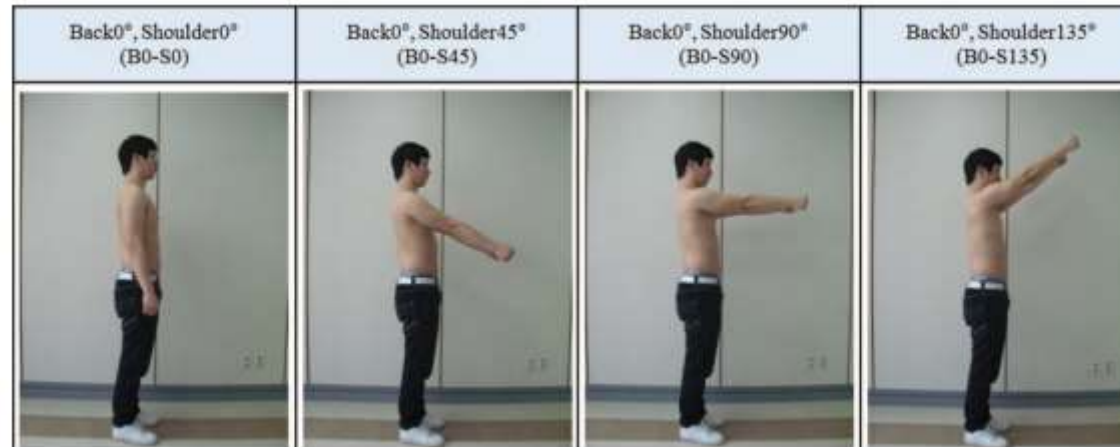


Figure 2. Eight body postures tested in this study (B – back angle; S – shoulder angle).

Postures à maintenir 15 minutes



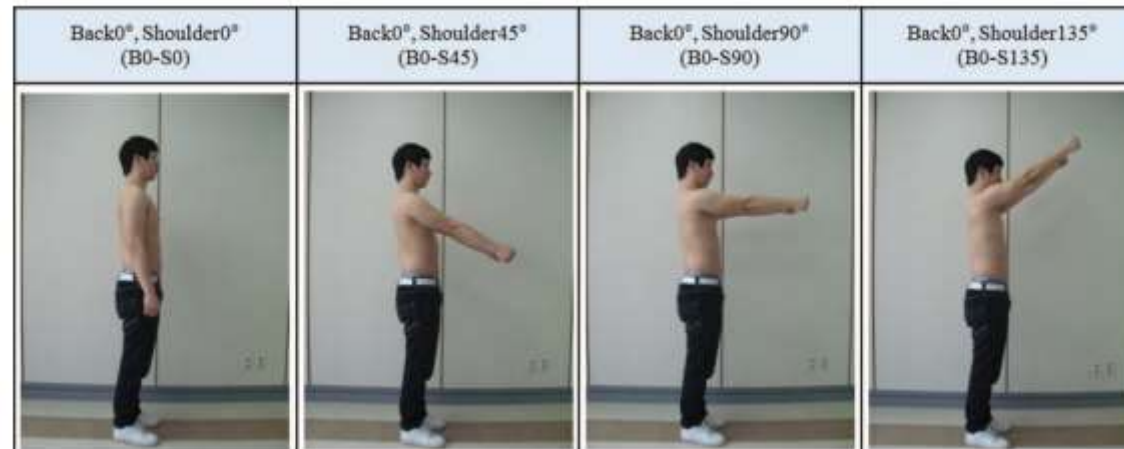
Mais pourquoi j'ai mal ?



Inconfort mesuré après 15 minutes pour chacune des positions



Mais pourquoi j'ai mal ?



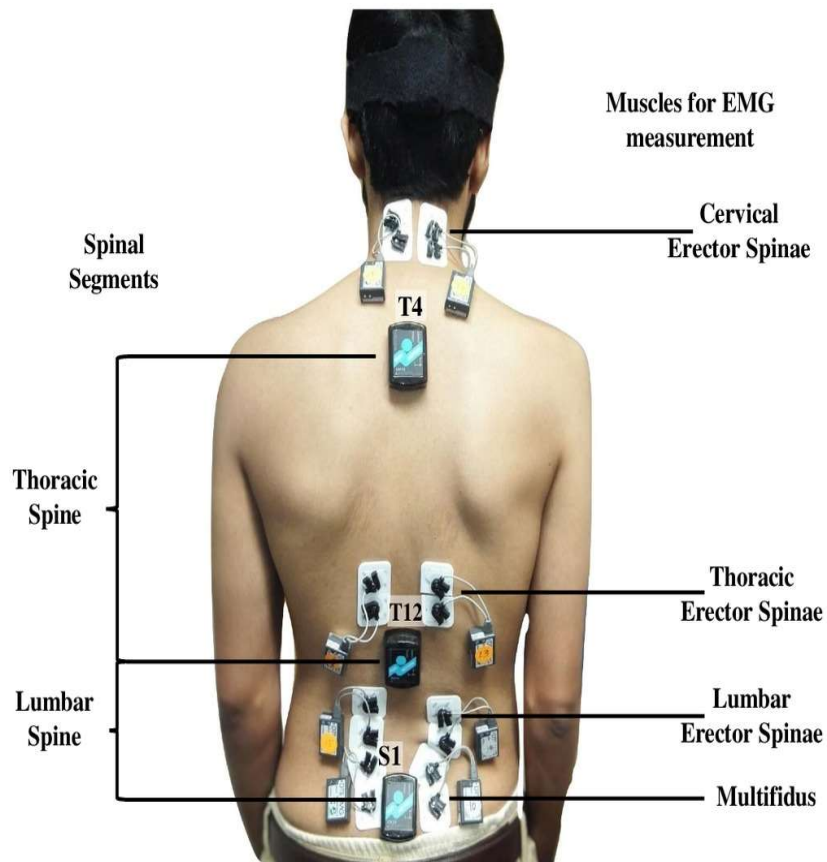
Epaule	2,6	2,9	5,8	7,0
Mbe sup	3,0	3,5	6,2	8,2

inconfort →



Mais pourquoi j'ai mal ?

Pour mesurer l'activité musculaire...

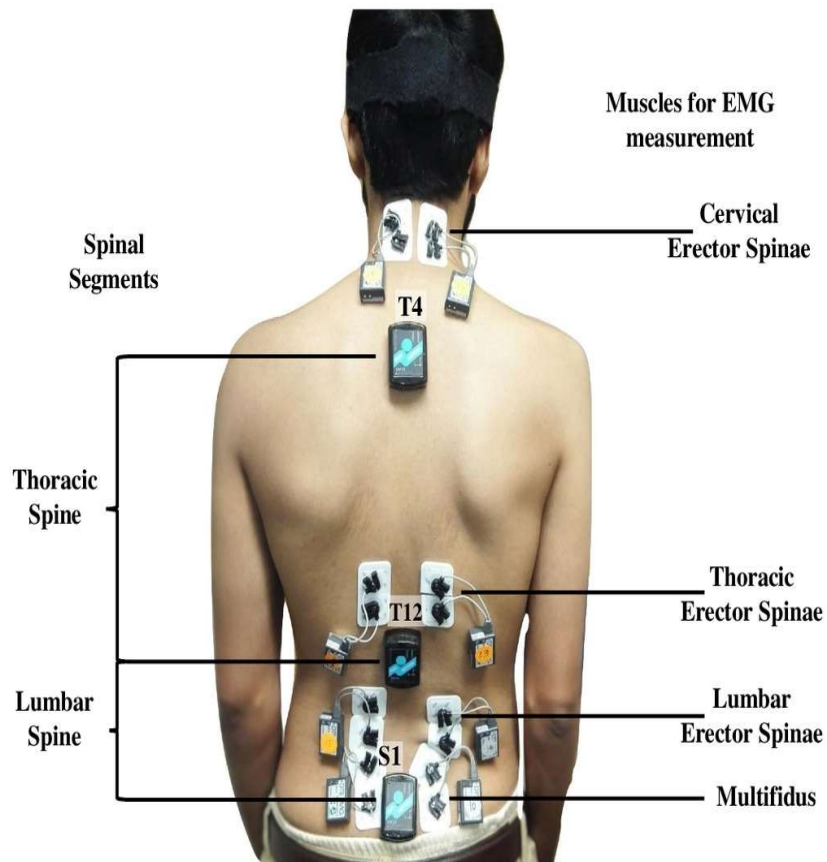


On va calculer un % de force maximale utilisée / requis pour chacune des positions



Mais pourquoi j'ai mal ?

Pour mesurer l'activité musculaire...



On va calculer un % de force maximale utilisée / requis pour chacune des positions



Mais pourquoi j'ai mal ?



A. Analyse du bras et du poignet

Etape 1 : Position de l'épaule

+1: 30°-20°
+2: 30°-45°
+3: 45°-90°
+4: 90°+

Epaule levée : Ajouter +1
Bras en abduction : Ajouter +1
Si le bras est soutenu ou la personne est penchée : -1

Etape 2 : Position du coude

+1: 60°-100°
+2: 10°-60°
+3: 100°+

Ajouter +1

Etape 3 : Position du poignet

+1: 0°
+2: 10°-10°
+3: 10°-10°
+4: 10°+

Ajouter +1

Etape 4 : Torsion du poignet

Torsion partielle +1
Torsion extrême +2

Etape 5 : Score de posture A

Grâce aux valeurs des étapes 1 à 3, repérez le score dans la table A

Etape 6 : Activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes ou si l'action est répétée plus de quatre fois par minute, ajouter +1

Etape 7 : Score d'effort et de charge

Charge inférieure à 2kg (par intermittence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermittence) : +1
Charge entre 2kg et 10 kg (posture statique ou répétitivité) : +2
Charge supérieure à 10kg avec répétitivité ou chocs : +3

Etape 8 : Score poignet et bras

Additionnez les valeurs des étapes 5 à 7 pour obtenir le score Poignet et Bras correspondant aux lignes de la table C

B. Analyse du tronc, de la nuque et des jambes

Etape 9 : Position de la nuque

+1: 0°-10°
+2: 10°-20°
+3: 20°+
+4: 20°+

Rotation de la nuque Ajouter +1
Inclinaison de la nuque Ajouter +1

Etape 10 : Position du tronc

+1: 0°
+2: 10°-20°
+3: 20°-30°
+4: 30°+

Inclinaison du tronc +1
Rotation du tronc +1

Etape 11 : Jambes

Si les pieds et les jambes sont soutenus : +1
Sinon : +2

Etape 12 : Score de posture B

Grâce aux valeurs des étapes 9 à 11, repérez le score dans la table B

Etape 13 : activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes ou si l'action est répétée plus de quatre fois par minute, ajouter 1

Etape 14 : Score d'effort et de charge

Charge inférieure à 2kg (par intermittence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermittence) : +1
Charge entre 2kg et 10 kg (posture statique ou répétitivité) : +2
Charge supérieure à 10kg avec répétitivité ou chocs : +3

Etape 15 : Score nuque, tronc et jambes

Additionnez les valeurs des étapes 12 à 14 pour obtenir le score Nuque, Tronc et Jambes correspondant aux colonnes de la table C

Epaule	Coude	Poignet							
		1		2		3		4	
		Torsion du poignet							
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
1	2	2	2	2	2	3	3	3	3
1	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
2	3	3	4	4	4	4	5	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
3	2	3	4	4	4	4	5	5	5
3	3	4	4	4	4	5	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
4	2	4	4	4	4	4	5	5	5
4	3	4	4	4	4	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
5	2	5	6	6	6	6	6	7	7
5	3	6	6	6	6	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
6	2	8	8	8	8	8	9	9	9
6	3	9	9	9	9	9	9	9	9

Nuque	Posture du tronc																			
	1				2				3				4							
													Jambes							
													1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7	7							
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7	7							
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7	7							
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8	8							
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8							
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9							

Bras et Poignet	Nuque, tronc et jambes						
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

Score Final

=



Point d'étape sur les TMS



Pour prévenir les TMS,

- Il ne suffit pas d'adopter le bon ou la bonne
- De nombreux déterminent le risque auquel la personne est exposé dans une situation de travail
- Il est important que chaque personne devienne un de prévention



Les moyens de prévention

3 Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

Epreuve certificative de la formation d'acteur prap IBC/APS TRM-TRV

Acteur prévention : Formateur :
Date de l'épreuve : / /
Validé : OUI NON Signature :

J'OBSERVE LA SITUATION DE TRAVAIL
Je décris, chaque élément de la situation de travail et, je repère tous les dangers auxquels je suis confronté.

Qui est-il (elle)? Minimum 3 indicateurs

Quelle est sa tâche?
Quelles sont les étapes? Minimum 2 indicateurs

Dans quel milieu de travail évolue-t-il (elle)?
Avec qui il (elle) travaille? Minimum 3 indicateurs

Situation de travail dangereuse
Le ou les dangers de cette situation de travail dangereuse sont repérés

J'ANALYSE LA SITUATION DE TRAVAIL
Je repère les risques potentiels et je propose des améliorations

Comment il (elle) fait ?
Qu'est-ce qu'il (elle) sollicite ?
(description factuelle) Minimum 3 indicateurs

Quels sont les risques encourus ?
1 faibles 2 modérés 3 élevés
Charge physique
Autres risques identifiés : Minimum 2 indicateurs
Charge mentale Charge émotionnelle

Quelles sont les causes à l'origine des risques identifiés ?
(qualifiables, quantifiables, mesurables) Minimum 3 indicateurs

J'exprime des besoins et je propose des pistes d'améliorations
Les besoins :
Les pistes d'améliorations : Minimum 3 indicateurs

INRS V2 - 02/2019



4

Identifier les moyens de
prévention

**Qu'auriez-vous envie de proposer et pourquoi ? Quelles solutions envisagez-vous ?
Quelles sont vos idées pour diminuer le risque de TMS ?**



Mais pourquoi j'ai mal ?

4

Identifier les moyens de prévention

Aménagement du poste de travail 4 grands principes

1

Réduire la **répétitivité**
des mouvements

2

Réduire l'**amplitude**
des mouvements

3

Réduire l'**importance**
des efforts

4

Réduire le travail en
position maintenue



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

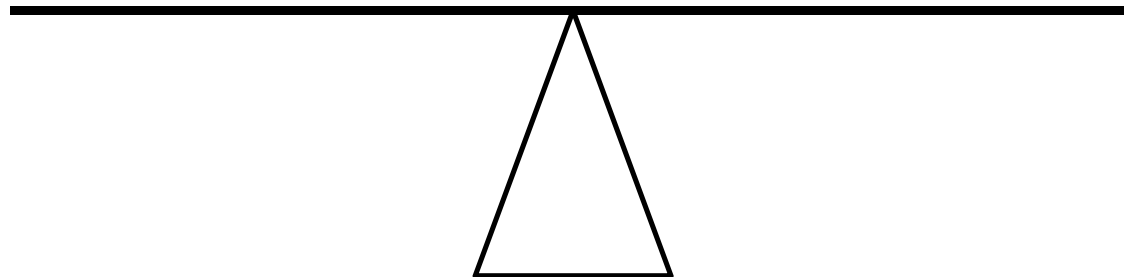
Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

**Ressources
indiv**

**Charge de
travail**



 **Risque de TMS**



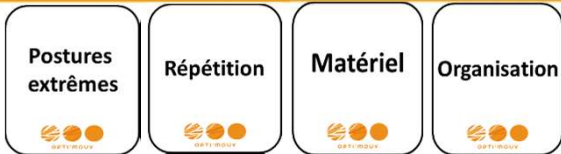
Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

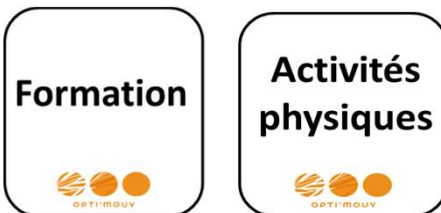


Diminuer

Ressources indiv

Charge de travail

Augmenter



 Risque de TMS



Mais pourquoi j'ai mal ?

3

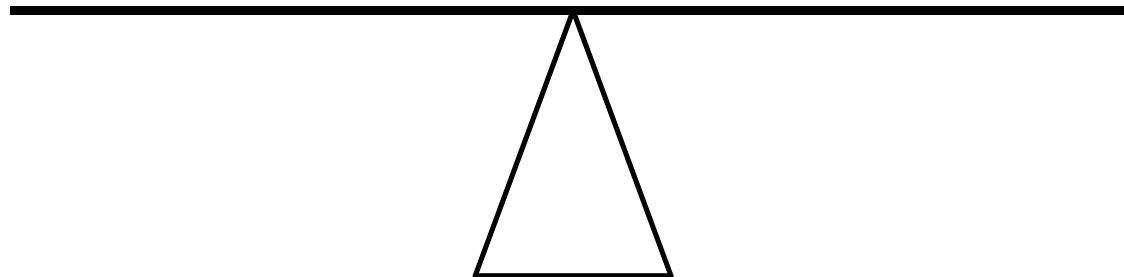
Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

**Ressources
indiv**

**Charge de
travail**



Risque de TMS



C'est parti!



4

Identifier les moyens de
prévention

On va un peu plus loin sur les moyens de prévention ?



Vos idées et pistes...



Avantages	Remarques /Questions
<p>↗ Des compétences</p> <p>↘ La monotonie</p> <p>↘ Des sollicitations mécaniques</p>	<p>↗ De la charge sur des salariés peu exposés</p> <p>Moins efficace si la tâche n'est pas très répétitive</p> <p>S'assurer que la nouvelle tâche ne sollicitent pas les mêmes parties du corps</p>

Priscilla C. Leider, Julitta S. Boschman, Monique H.W. Frings-Dresen & Henk F. van der Molen (2014): Effects of job rotation on musculoskeletal complaints and related work exposures: a systematic literature review, Ergonomics.

Mlekus L and Maier GW (2021) More Hype Than Substance? A Meta-Analysis on Job and Task Rotation. Front. Psychol. 12:633530. doi: 10.3389/fpsyg.2021.633530



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

C'est parti!



Plusieurs façons de voir les choses pour comprendre comment surviennent les TMS



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

C'est parti!



1° Façon...



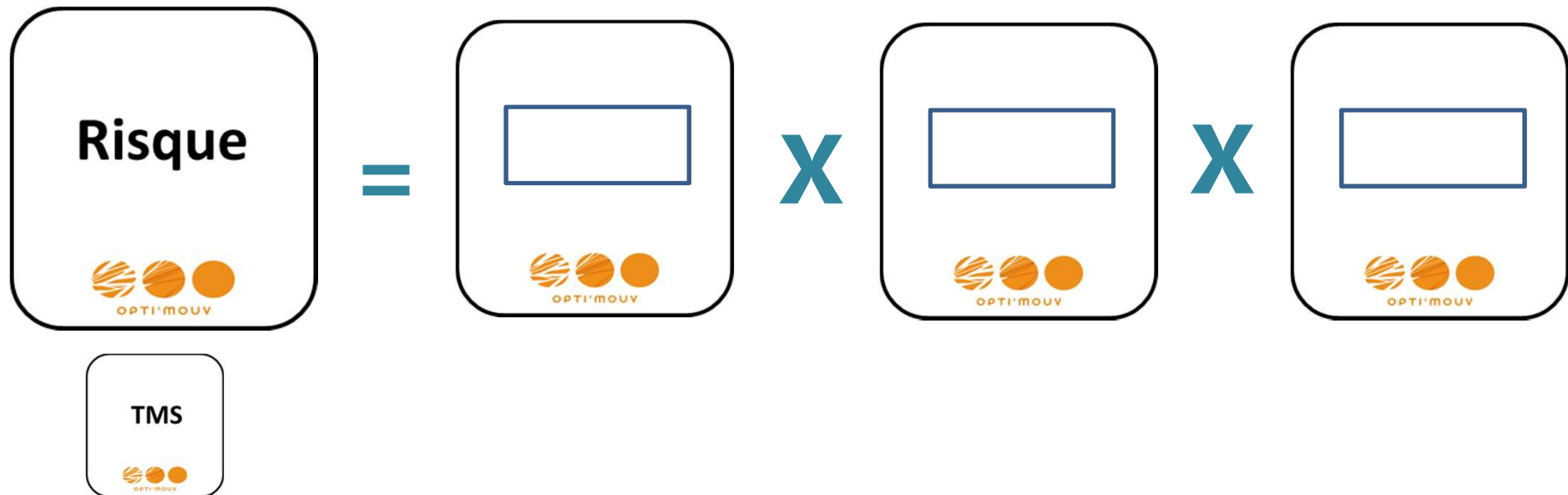
Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention





Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

Lequel des 2 a le plus de chance de se faire croquer ?



Versus





Mais pourquoi j'ai mal ?

3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

Lequel des 2 a le plus de chance de se faire croquer ?



En êtes-vous sûrs ?

Versus



Mais pourquoi j'ai mal ?

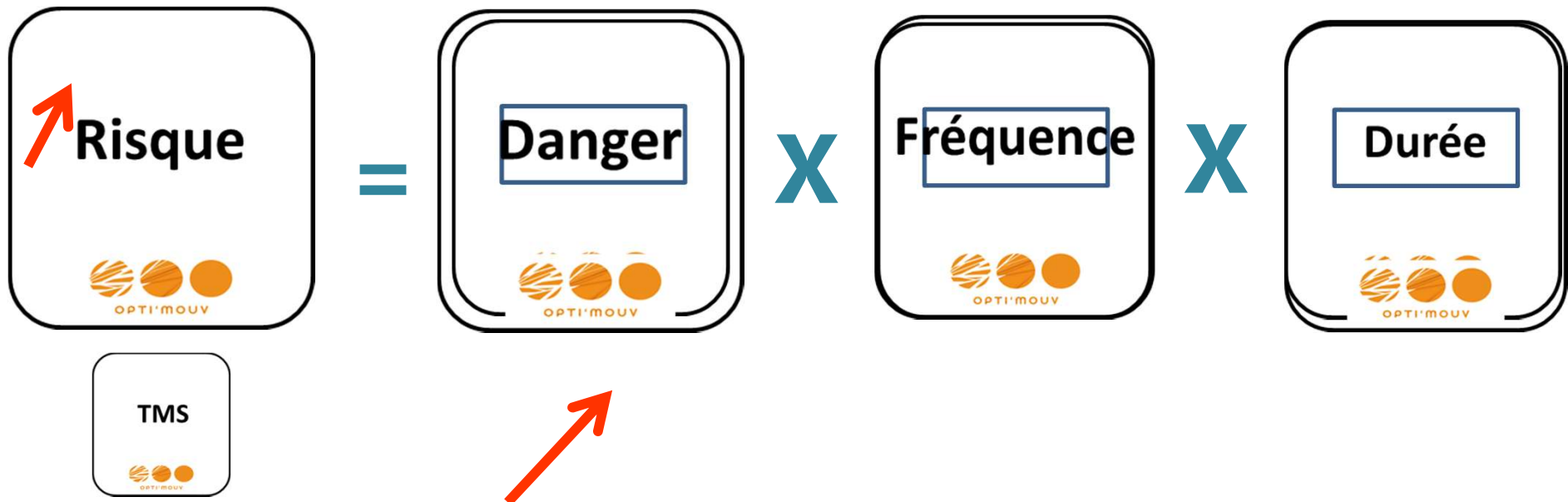
3

Identifier les facteurs de risque présents dans son métier et mieux les appréhender

4

Identifier les moyens de prévention

Essayer de remplir ces cases avec les quelques cartes qu'il vous reste





C'est parti!



3

Identifier les facteurs de
risque présents dans son
métier et mieux les
appréhender

4

Identifier les moyens de
prévention

2° Façon...





Activité physique sur le lieu de travail ?



4 « grandes » catégories

1

**Echauffements
Ou
Pauses actives**

2

**« Sport
en
entreprise »**

3

**Challenge
d'activité
physique**

4

**« Team
Building »
- cohésion**



Activité physique sur le lieu de travail ?



4 « grandes » catégories

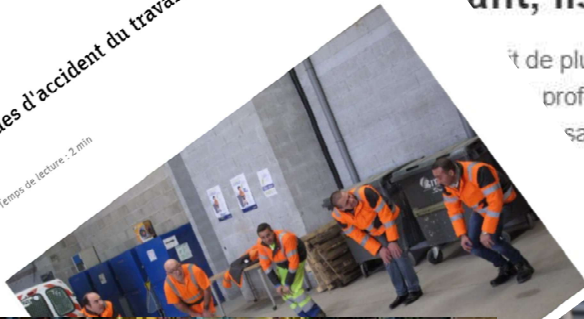
1

**Echauffements
Ou
Pauses actives**



L'échauffement : outil de prévention

MONÉLIMAR
Pour réduire les risques d'accident du travail, les éboueurs doivent s'échauffer
Par Fwa - 23 mars 2016 à 06:05 - Temps de lecture : 2 min

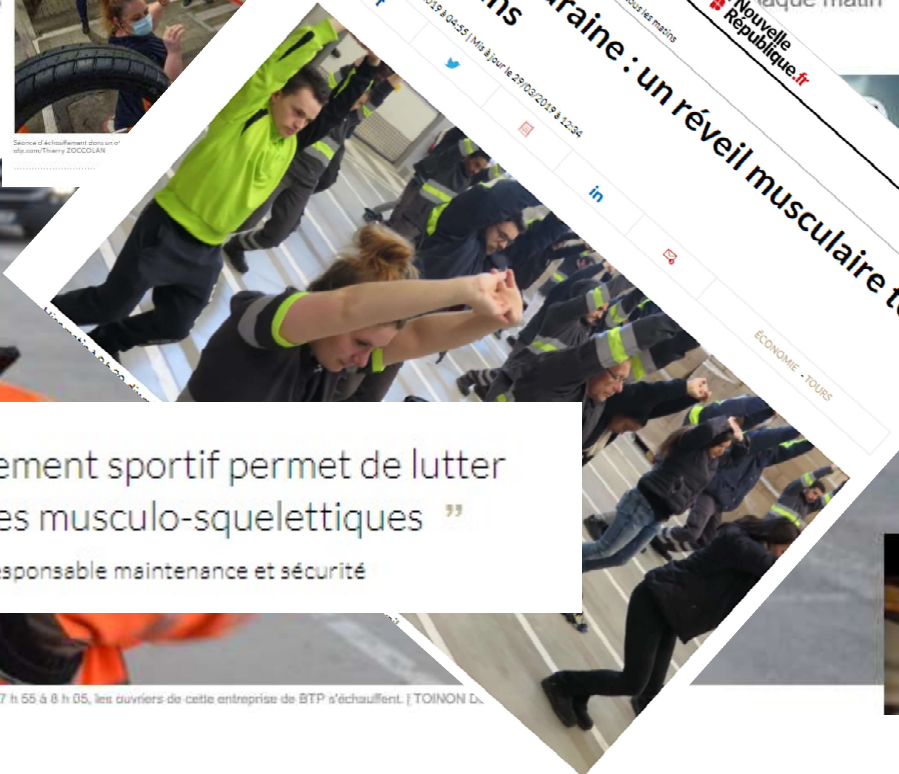


ant, ils
t de plu
profe
sal

Clermont-Ferrand
Chez Michelin, sport et Rolling Stones ?
Clermont-Ferrand - "Gardez la tête bien dans l'axe, on va aller chercher sur les côtes historiques de Michelin à Clermont-Ferrand, les ouvriers s'échauffent sous la



Au Lidl Touraine : un réveil musculaire tous les matins



travail
dans les ateliers
r prise de poste.
ssionnelles
e poste, permettent de
ast, (Maure-de-
chaque matin

“ Ce petit échauffement sportif permet de lutter contre les troubles musculo-squelettiques ”
Benoît Pinault, responsable maintenance et sécurité

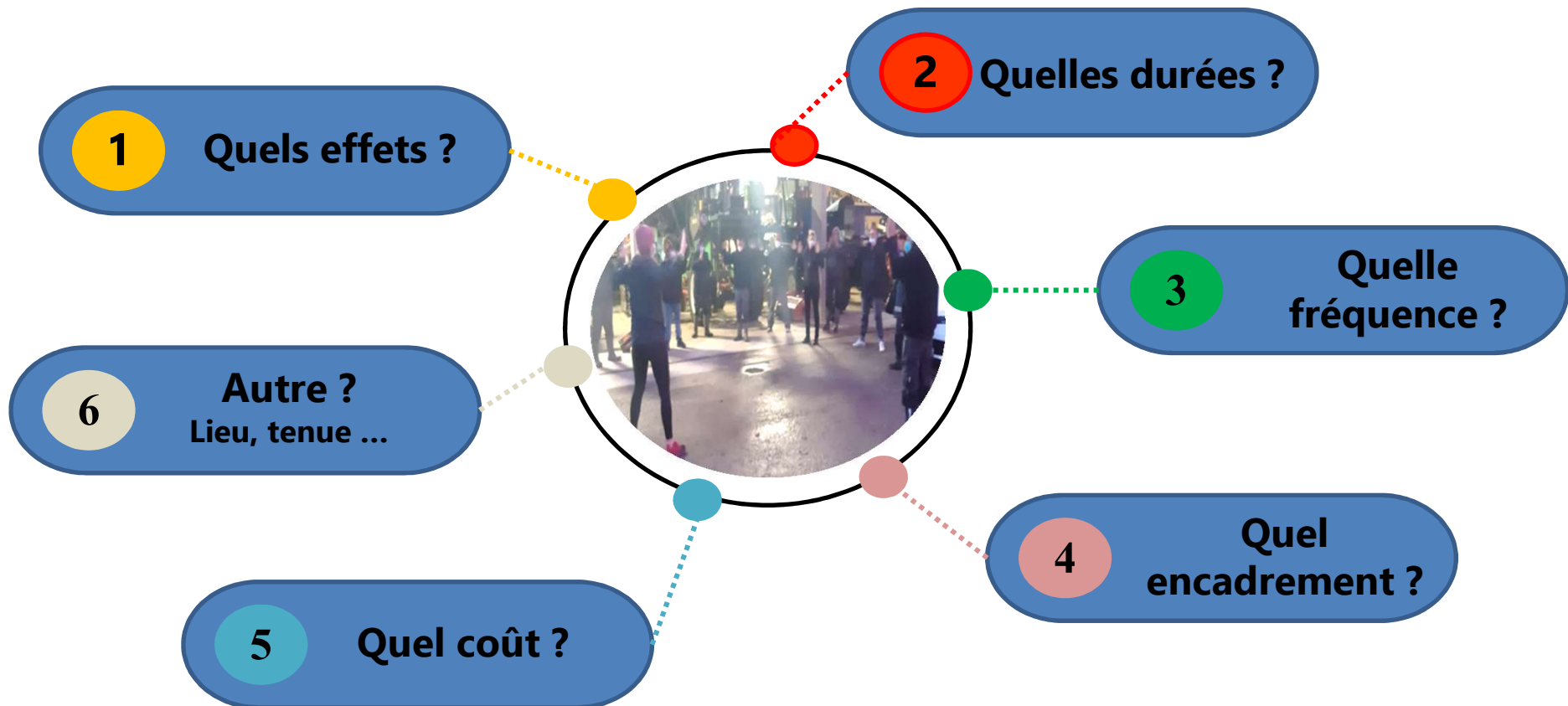
Chaque matin, de 7 h 55 à 8 h 05, les ouvriers de cette entreprise de BTP s'échauffent. | TOINON D.



L'échauffement : outil de prévention



Les questions que l'on peut se poser
lorsque l'on souhaite mettre en place des échauffements ?

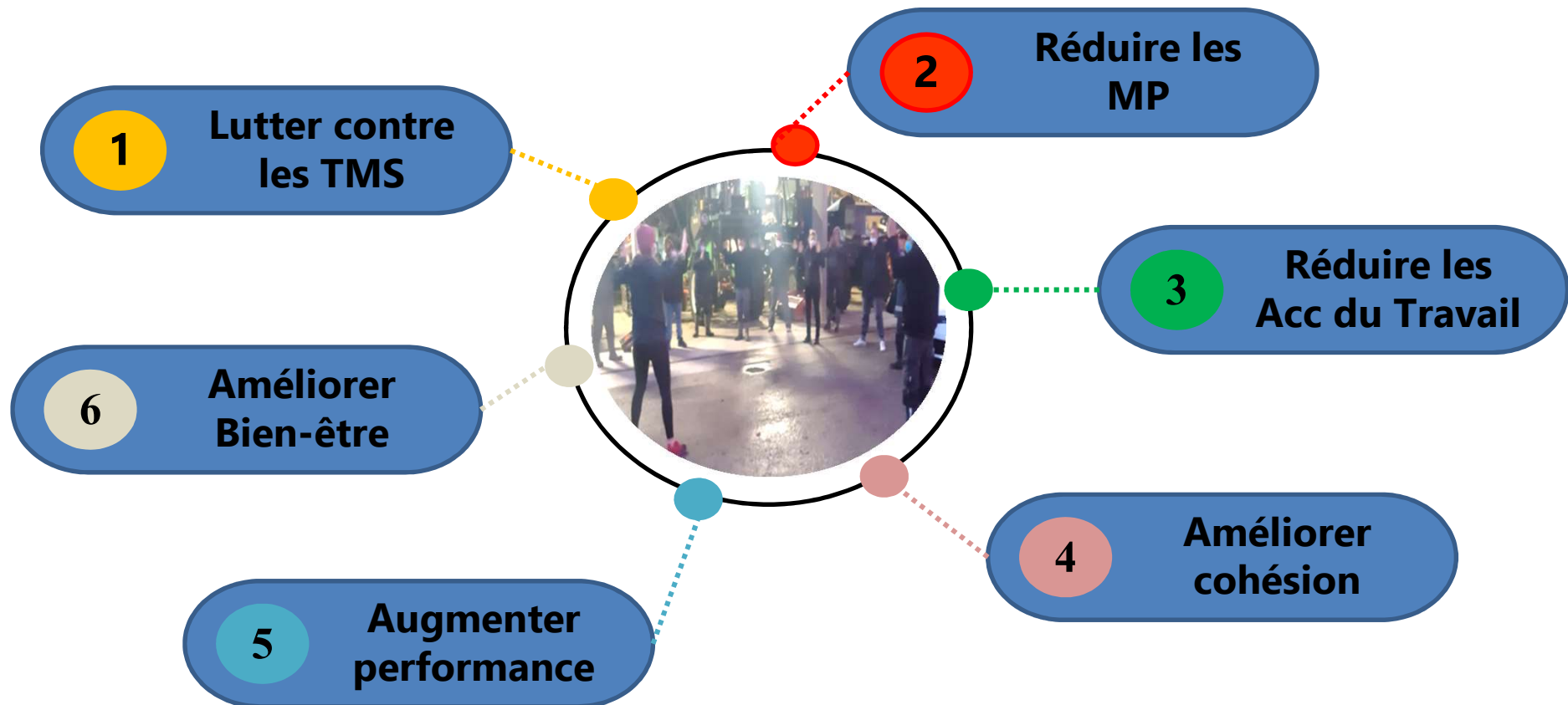




L'échauffement : outil de prévention



Les effets recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?

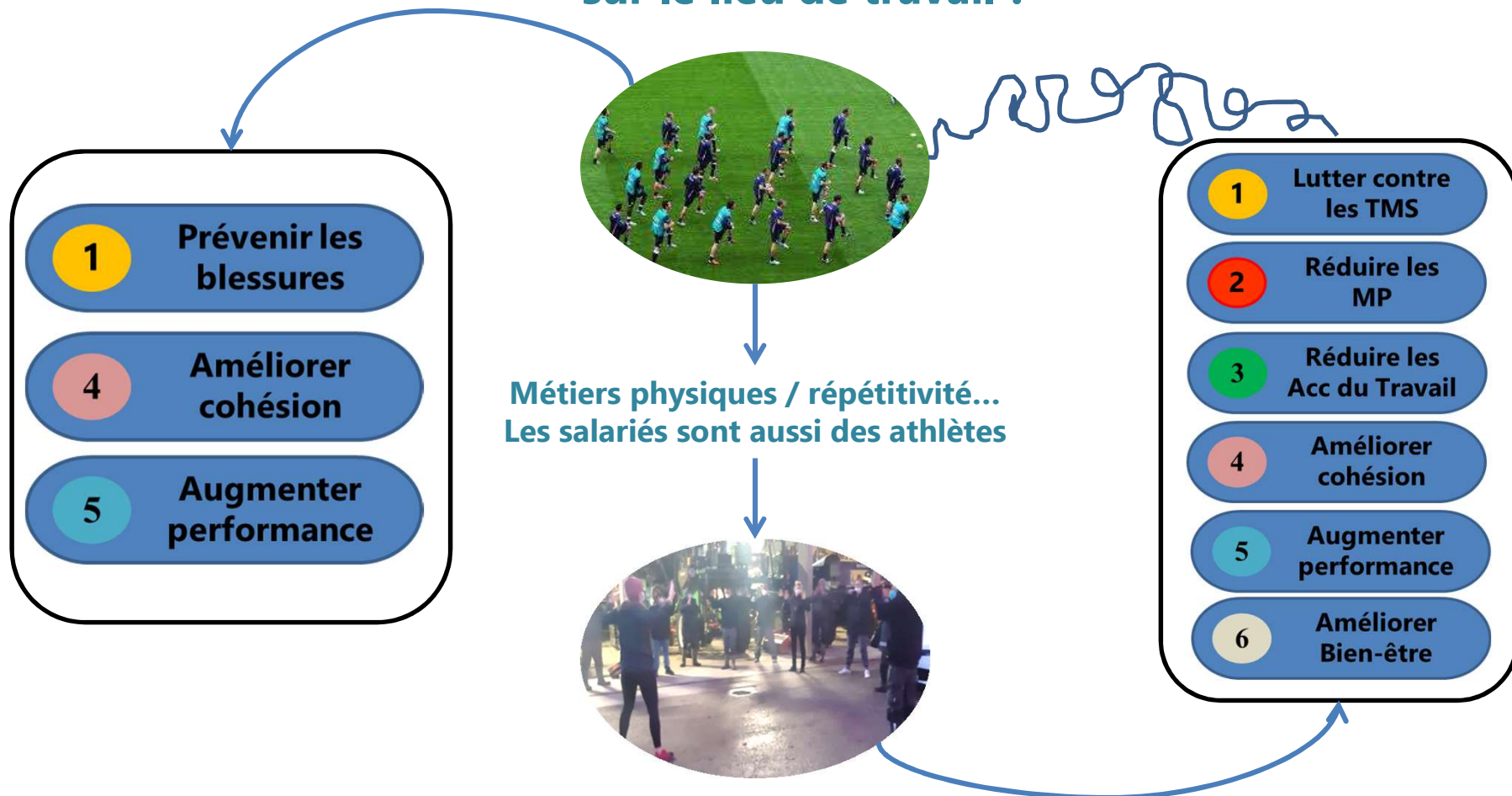




L'échauffement : outil de prévention



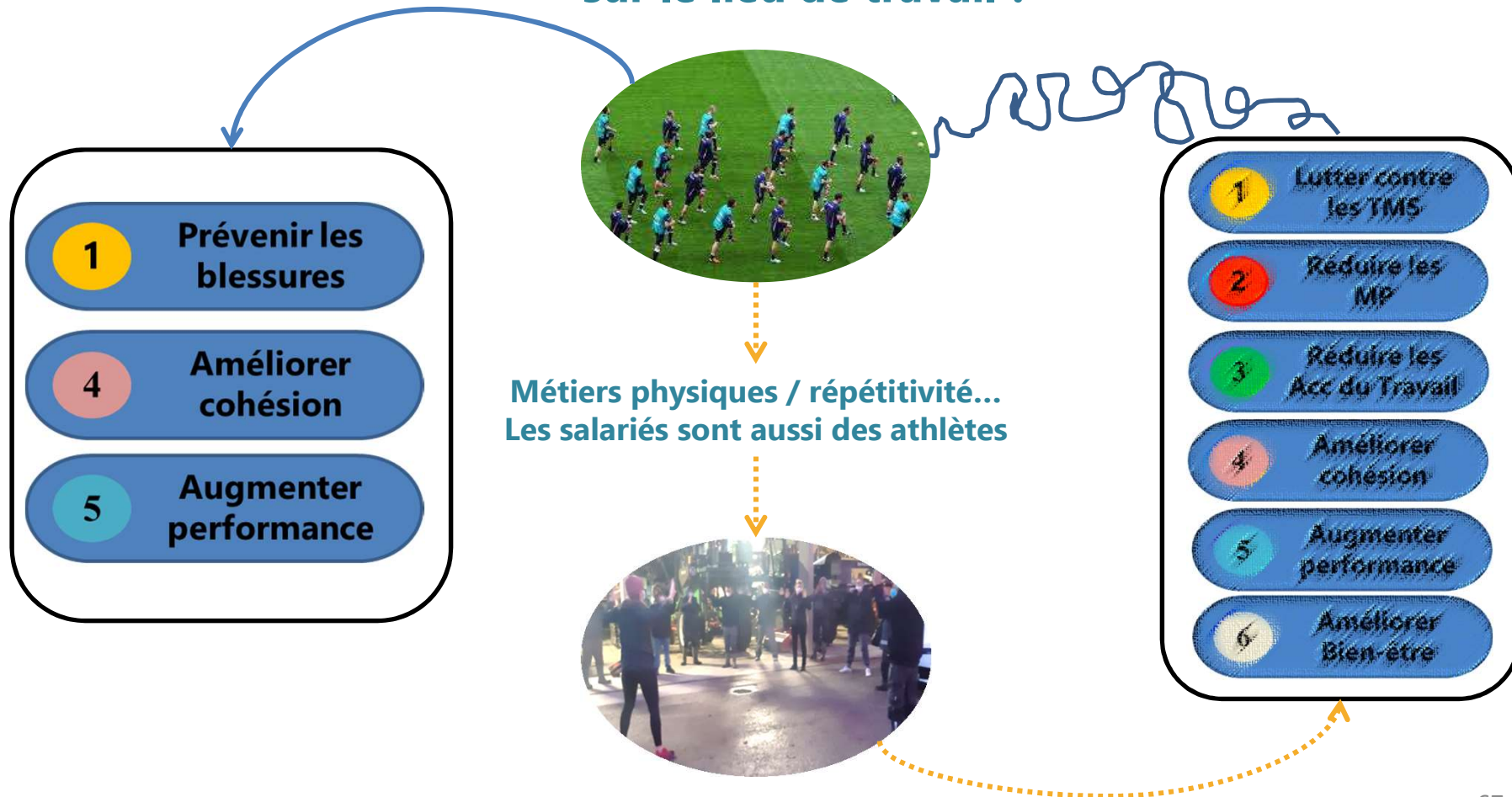
Les effets recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?





L'échauffement : outil de prévention

Les effets supposés / recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?





L'échauffement : outil de prévention



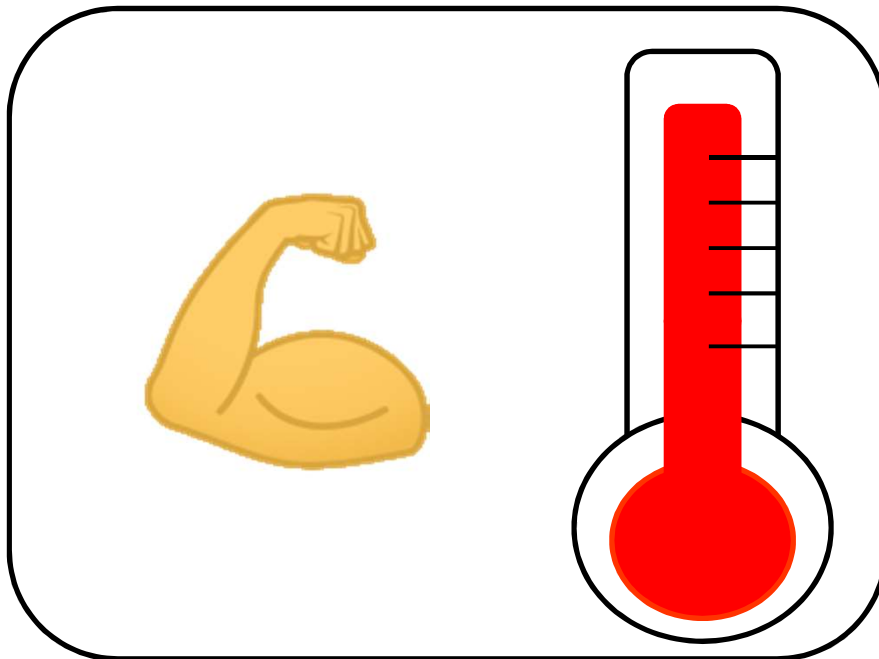
Les effets recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?

1

Prévenir les blessures

3

Réduire les Acc du Travail





L'échauffement : outil de prévention



Les effets recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?

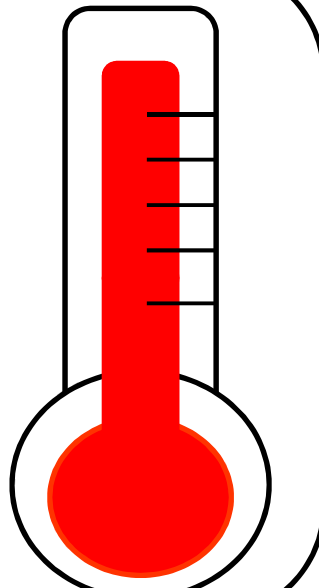
1

Prévenir les blessures

3

Réduire les Acc du Travail

1°C





L'échauffement : outil de prévention



Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?

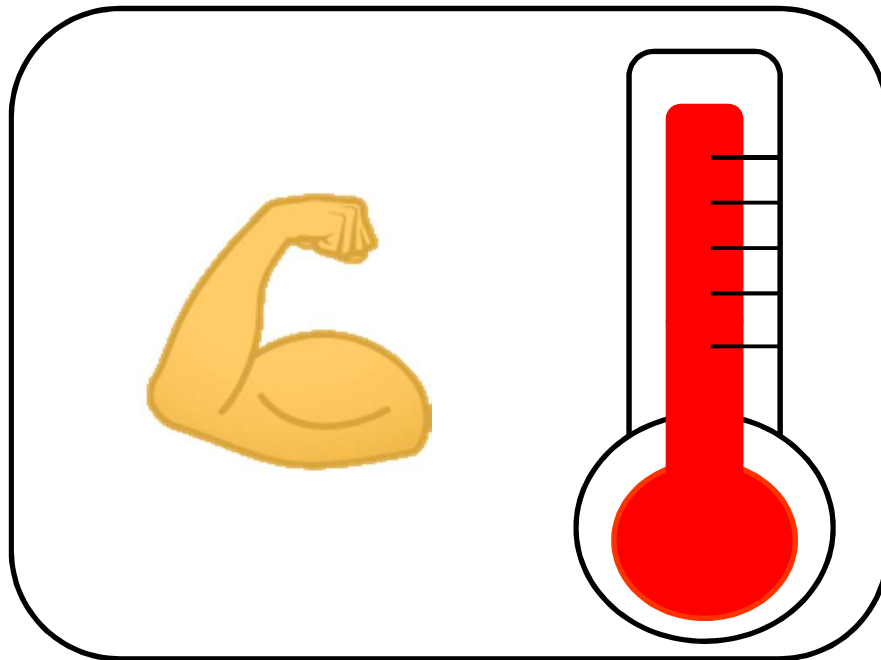


3

Réduire les
Acc du Travail

5

Augmenter
performance





L'échauffement : outil de prévention



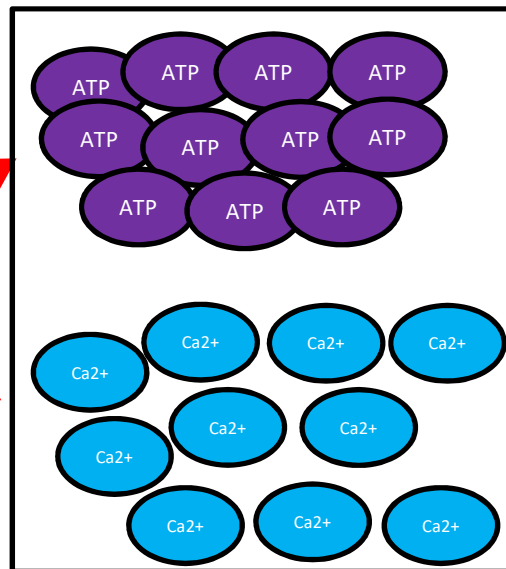
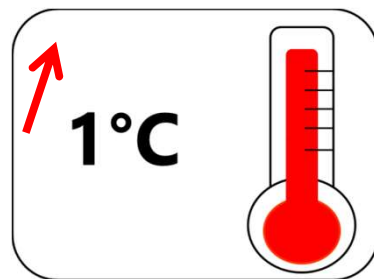
Les effets recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?

1

Prévenir les blessures

3

Réduire les Acc du Travail

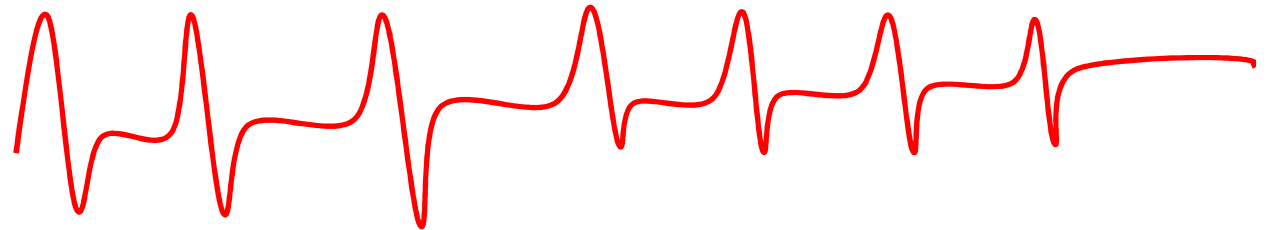


Optimiser la contraction musculaire





L'échauffement : outil de prévention



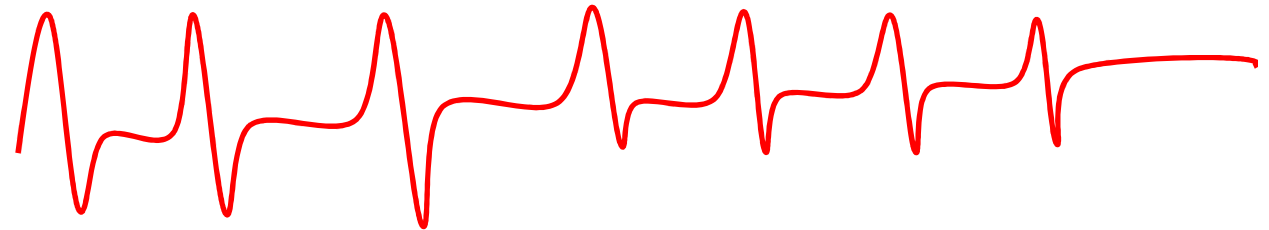
**Au repos votre fréquence cardiaque est d'environ
..... Batt/min**

**Au travail, pour une personne en bonne santé, son cœur bat
Entre Batt/min et Batt/min**

**La différence entre la FC au travail et la FC de repos est de
..... Batt/min**



L'échauffement : outil de prévention



La différence entre la FC au travail et la FC de repos est de
..... Batt/min



Qu'est-ce que cela signifie/ implique ?



Les effets de l'échauffement sur la fréquence cardiaque



L'échauffement : outil de prévention



SCIENCE

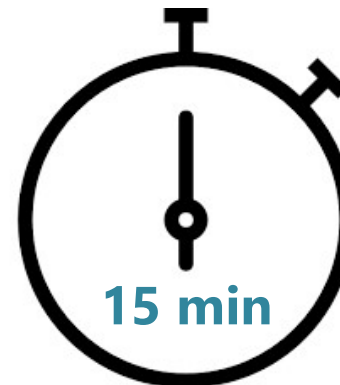
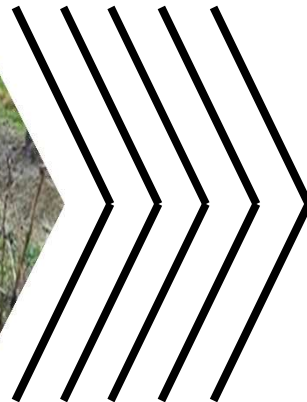
Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?



SCIENCE

5

Augmenter performance



30 personnes



L'échauffement : outil de prévention



SCIENCE

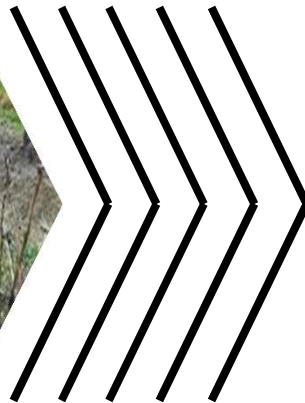
Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?



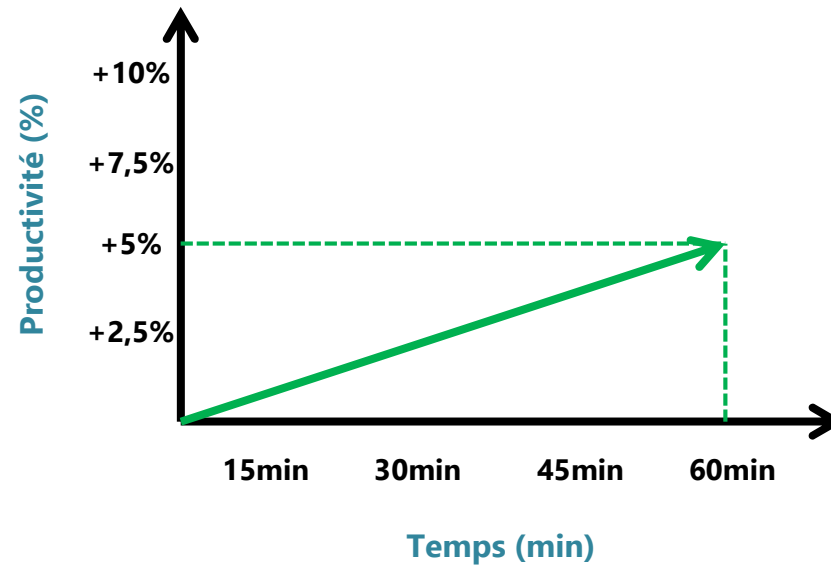
SCIENCE

5

Augmenter performance



30 personnes





L'échauffement : outil de prévention

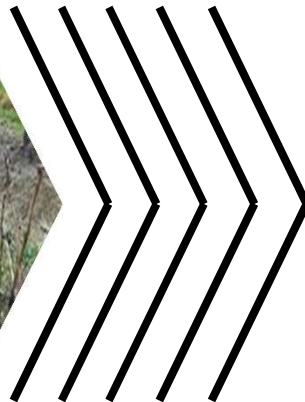


Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?



5

Augmenter
performance



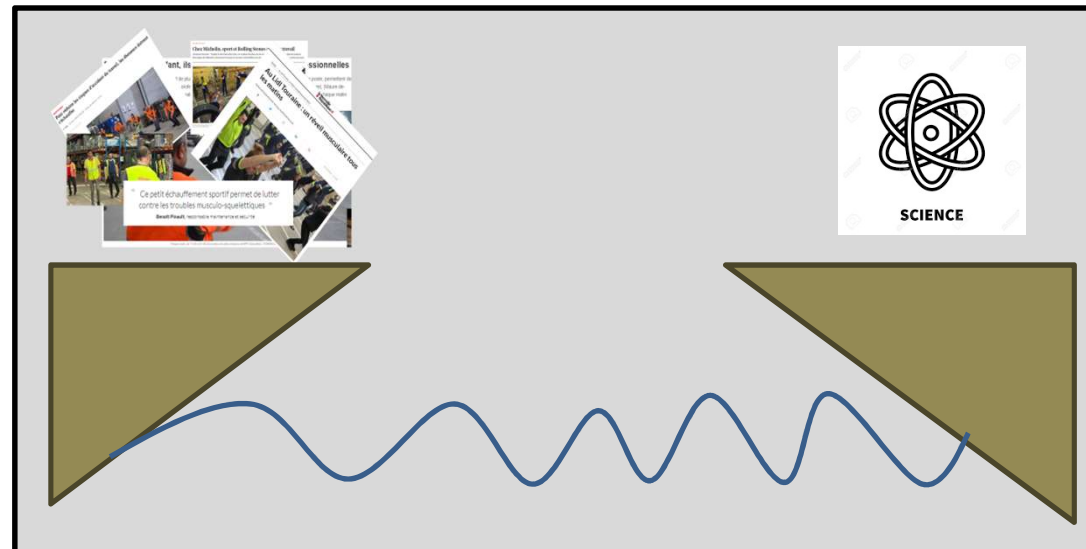
Dans notre étude,
l'augmentation de productivité
permet de récupérer 5 minutes
sur les 15 minutes investies
(décomptées du temps de
travail)

30 personnes



Echauffements / pauses actives

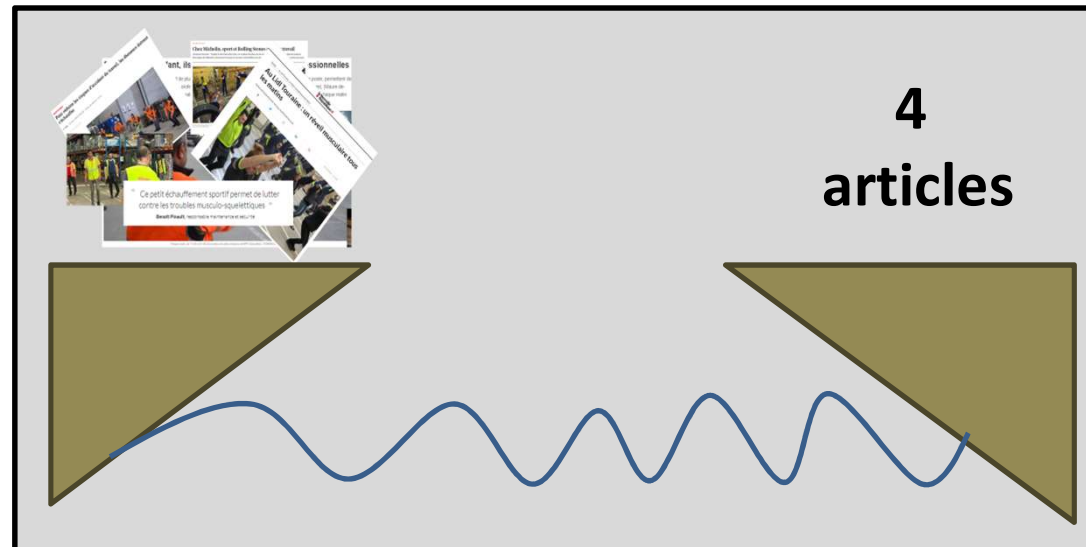
Les effets supposés / recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?





Echauffements / pauses actives

Les effets supposés / recherchés des échauffements sur le lieu de travail ?

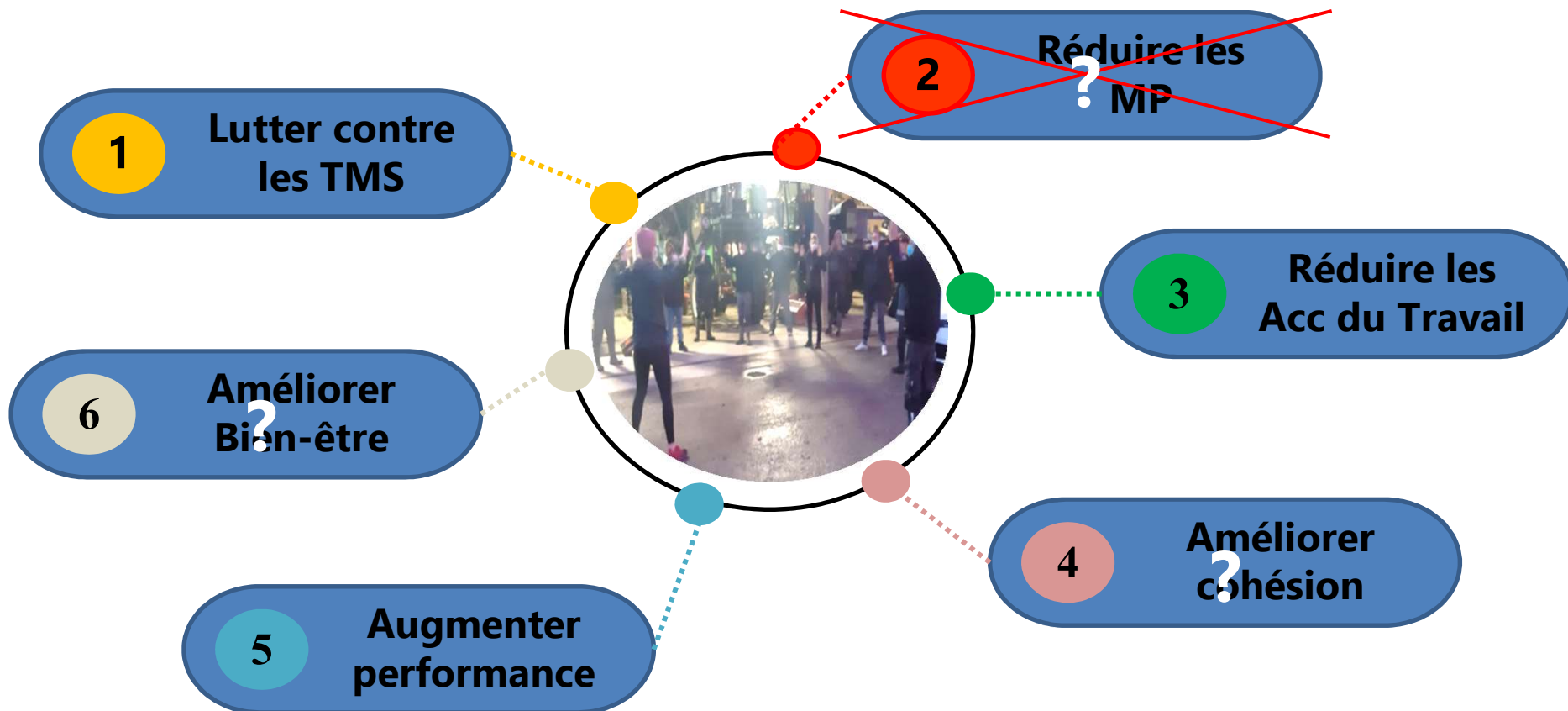




Echauffements / pauses actives



Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?





Echauffements / pauses actives



Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?



3

Réduire les
Acc du Travail



- 2 à 3%
Après 3 mois
à 1 an de suivi

Hommes +++

Personnes non
douloureuses

Pas de données
claires sur le suivi



Echauffements / pauses actives

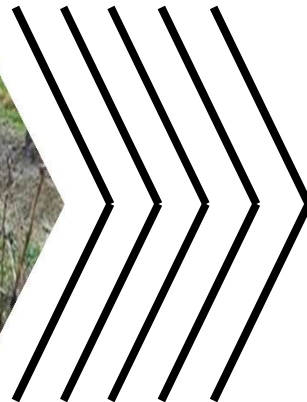


Les effets **observés** des échauffements sur le lieu de travail ?



5

Augmenter performance



30 personnes

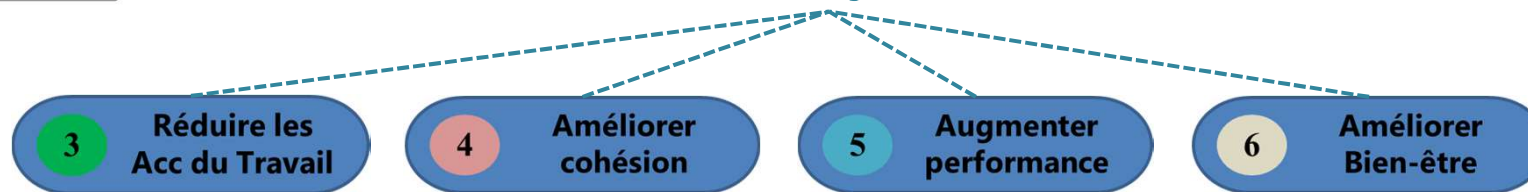
11. Inclinaisons du tronc		16. Squats	
12. Flexions/Extensions du tronc		17. Fentes	
13. Rotations du bassin		18. Fentes + Rotations du tronc	
14. Flexions/Extensions de hanche		19. Etirement des fléchisseurs de l'avant-bras	
15. Abductions / Adductions de hanche		20. Etirement des extenseurs de l'avant-bras	



Echauffements / pauses actives



Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?



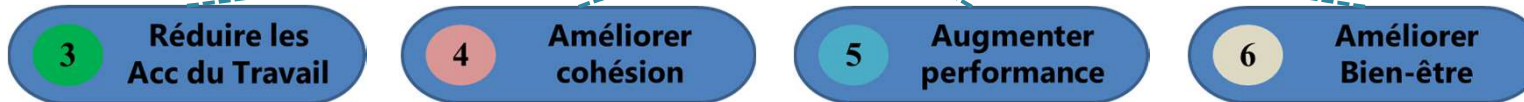
« Même si la littérature scientifique sur le lieu de travail est assez floue et manque de consistance, il y a quand même quelques pistes intéressantes... »



Echauffements / pauses actives



Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?





Echauffements / pauses actives

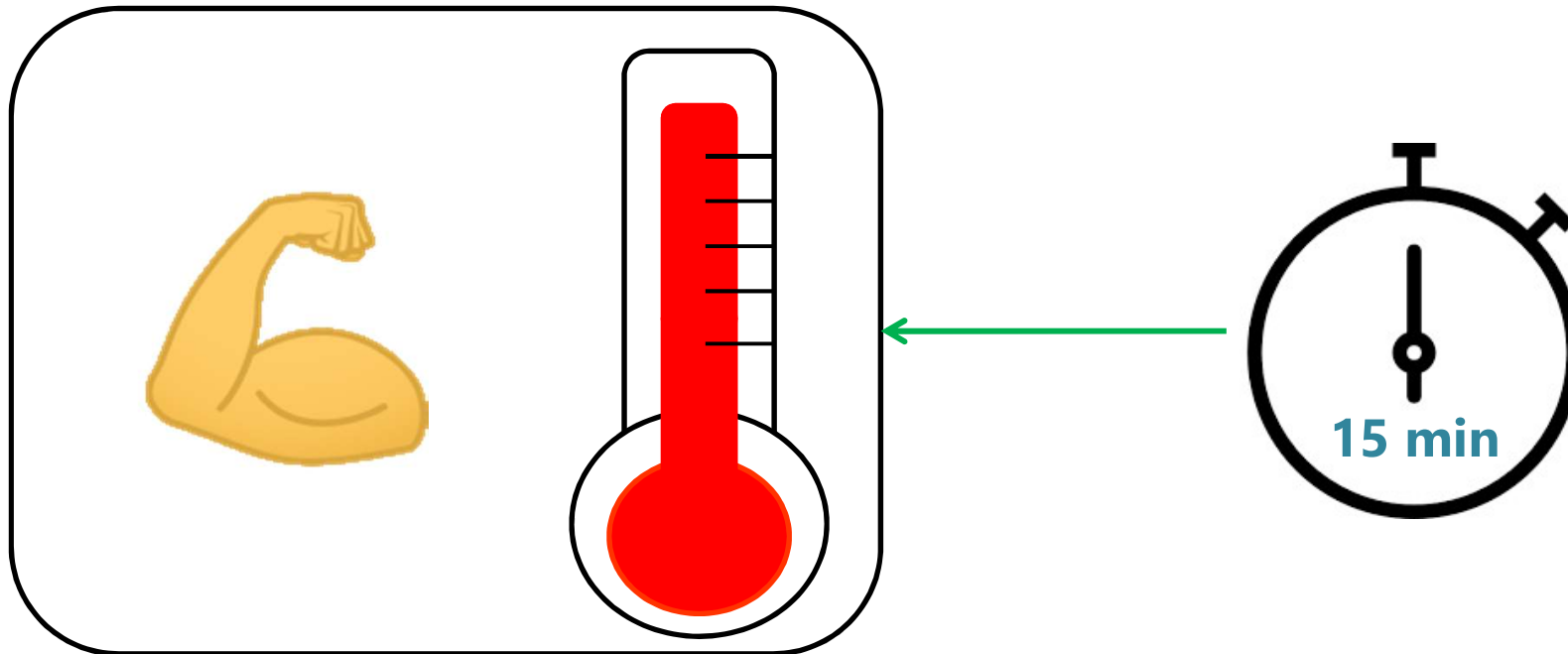


Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?



3 Réduire les Acc du Travail

5 Augmenter performance





Echauffements / pauses actives

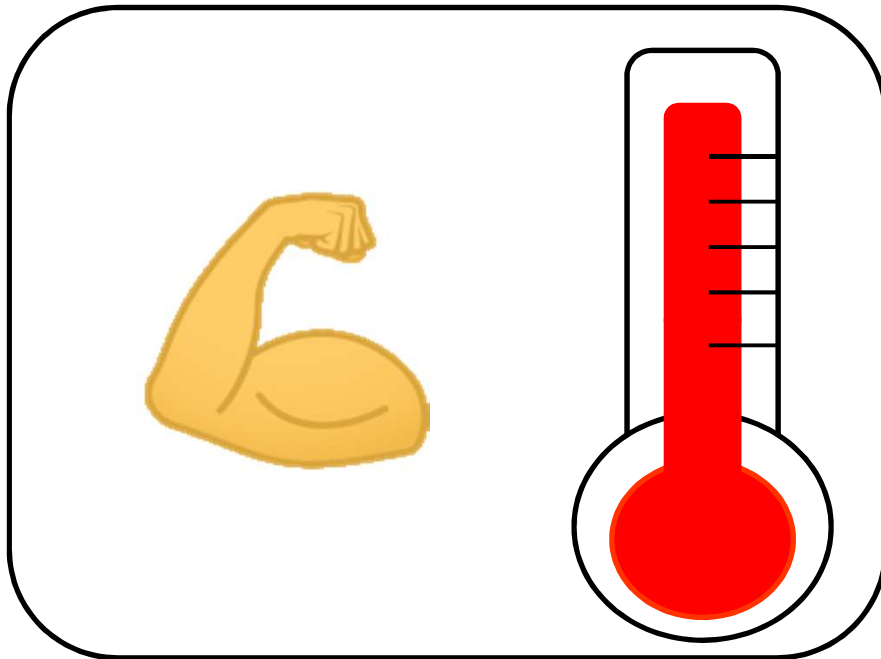


Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?



3 Réduire les Acc du Travail

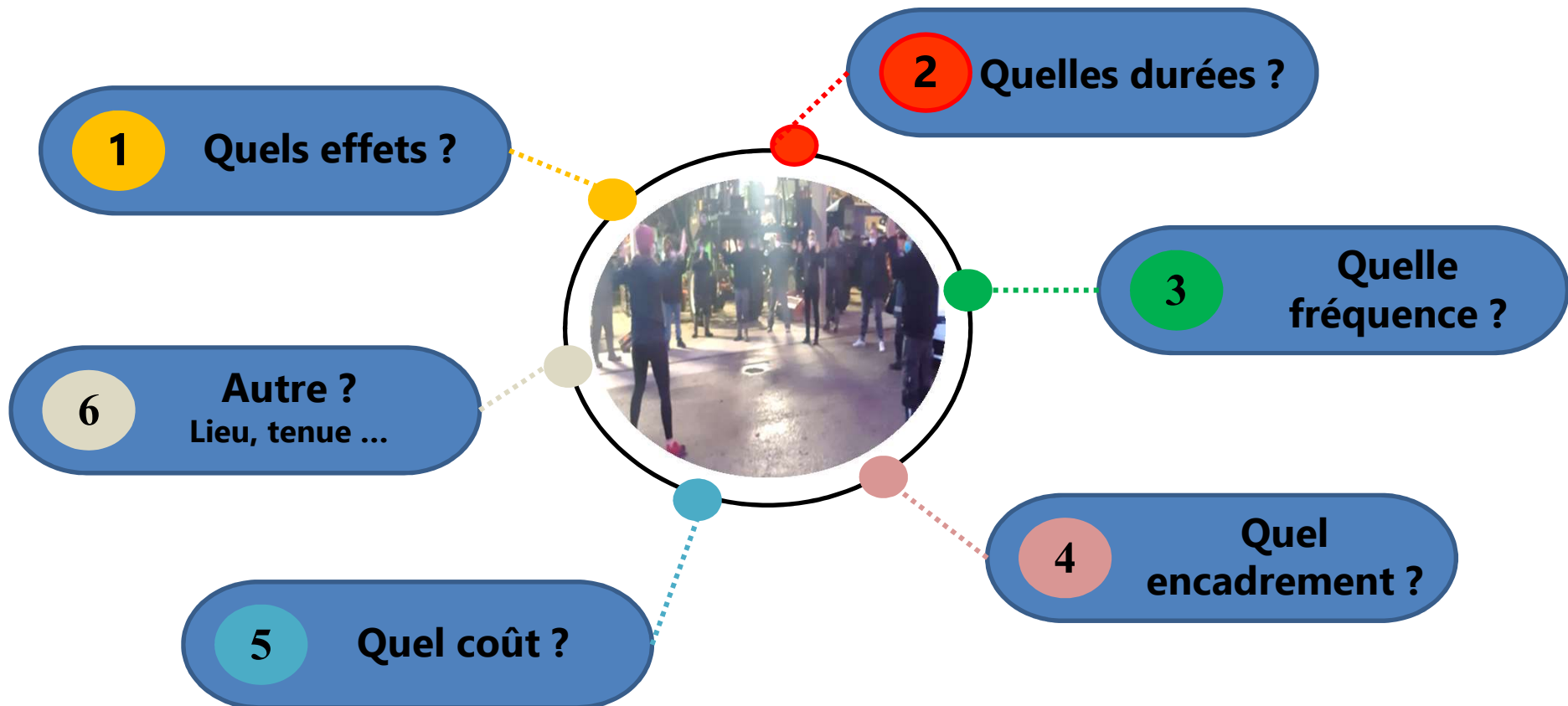
5 Augmenter performance





Echauffements / pauses actives

Les questions que l'on peut se poser lorsque l'on souhaite mettre en place des échauffements ?





Echauffements / pauses actives



Comment se donner les moyens d'obtenir ces effets ?



3

Quelle fréquence ?



Oui...
mais surtout les jours ou
l'activité est physique

4

Quel encadrement ?



Participation

Adaptation

Coût