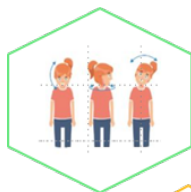


S'échauffer en 5 étapes



01: la nuque, les cervicales

Faire 10 mouvements de chaque

- Flexion/extension
- Rotation droite/gauche
- Inclinaison droite /gauche



02 : Les épaules, les bras

Mettre les mains sur les épaules et faire 10 cercles dans un sens puis dans l'autre



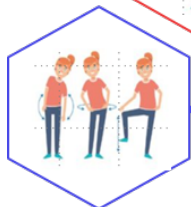
03 : Les coudes

Faire des flexions et extensions des bras



04 : Les cuisses et les mollets

Se baisser 3 fois 5 secondes en gardant les bras à l'horizontale



05 : Bassin Dos Hanches

Faire 10 mouvements de rotation, hanches par hanches puis du bassin

CONTACT

Secrétariat du service médecine préventive et conseil médical

02.38.75.66.21
medecine.preventive@cdg45.fr

ASSISTANT
DE
PRÉVENTION



Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tel. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr

👍 LES BONNES PRATIQUES

ATSEM



cdg45
FONCTION PUBLIQUE
TERRITORIALE
PARTENAIRE RH

Prévenir les TMS

Activités éducatives

Le matériel

sièges



activité au sol



aide pédagogique

ciseaux électriques



taille crayon électrique

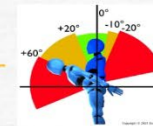


Les postures

avec les enfants



rangements



Entretien des locaux

Le matériel



Les postures

