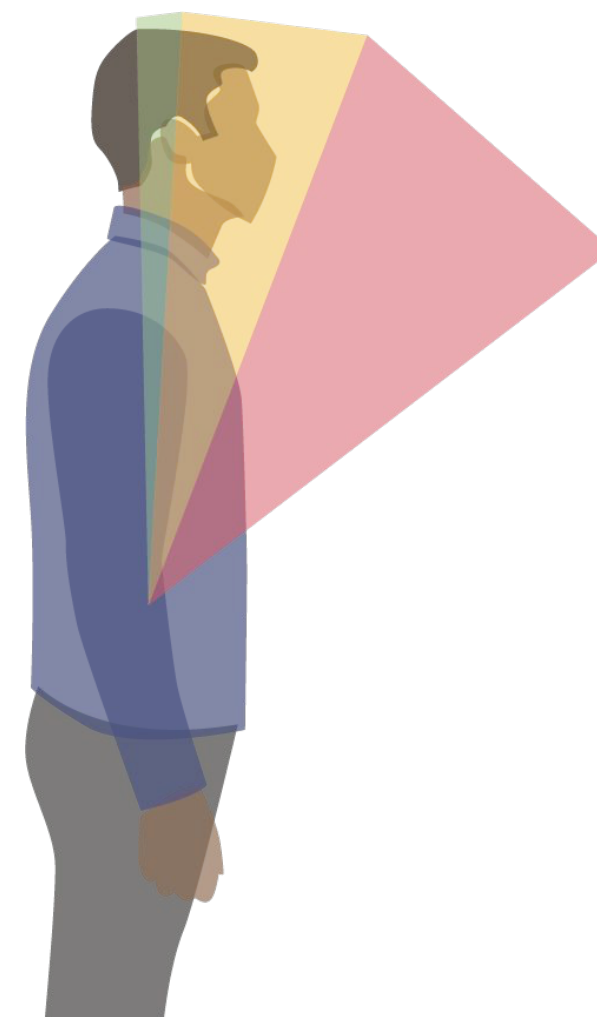
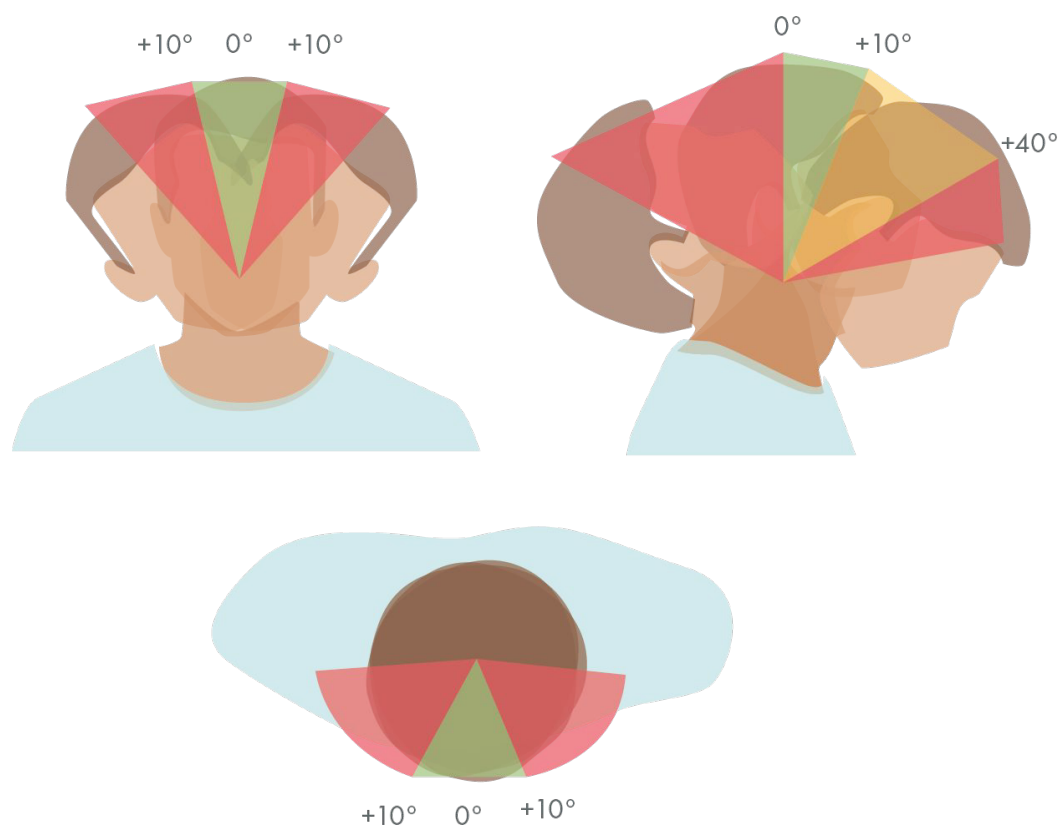
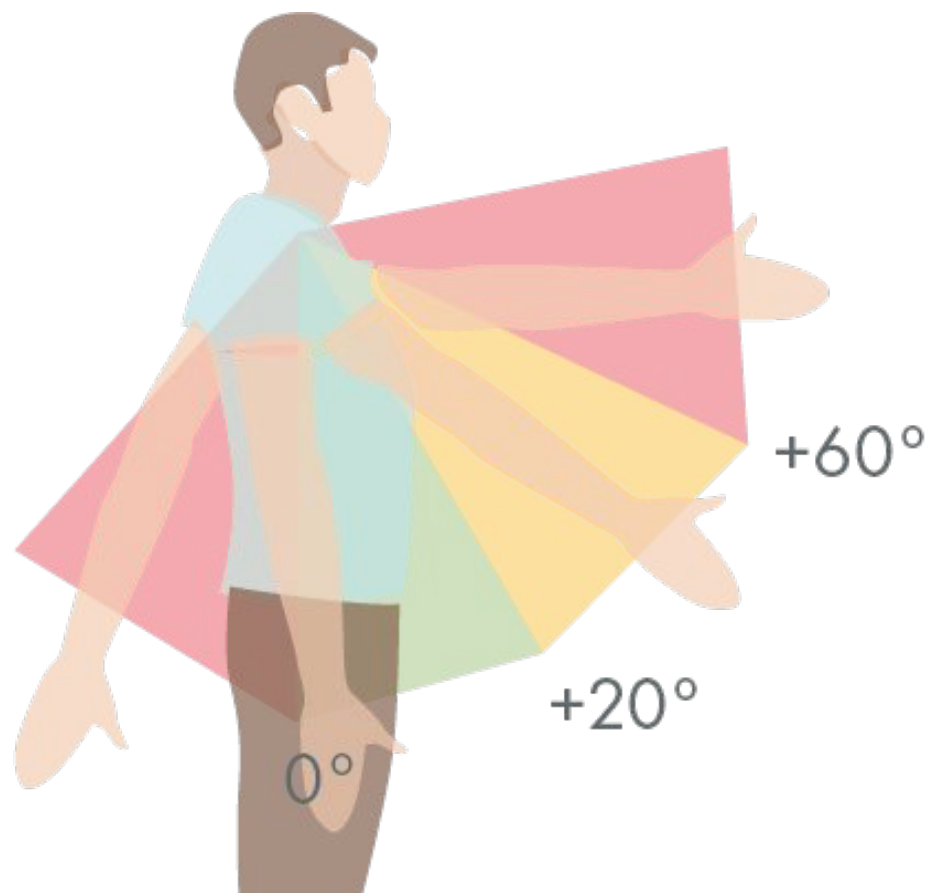
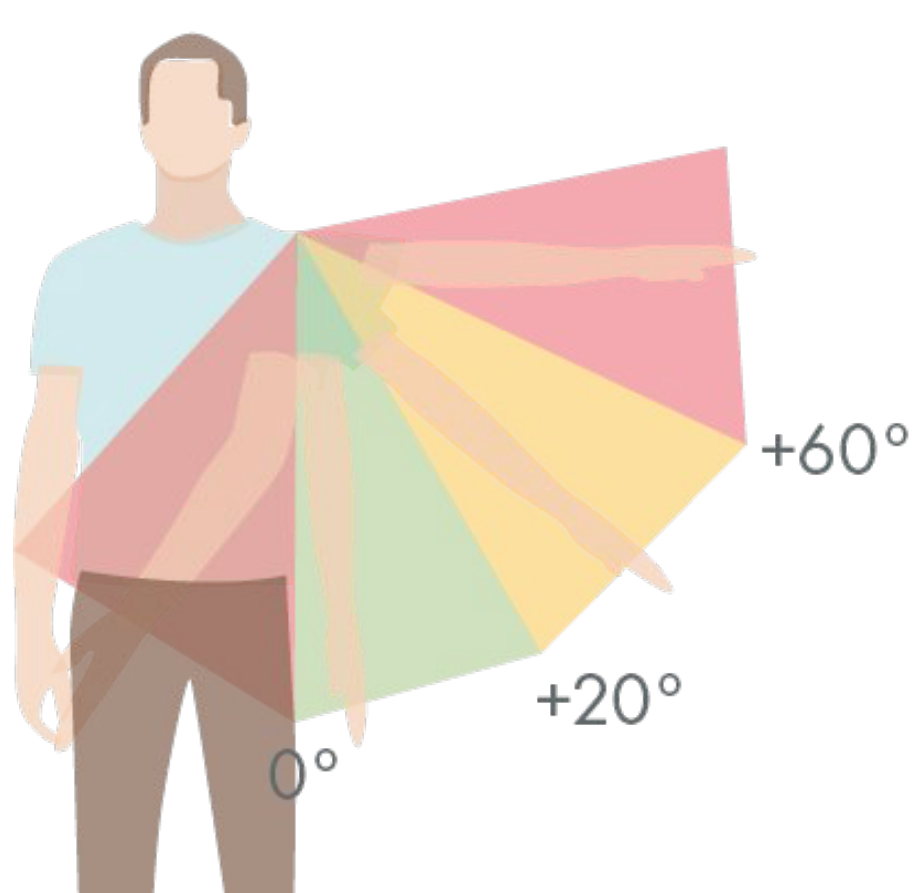


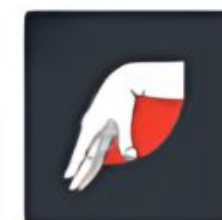
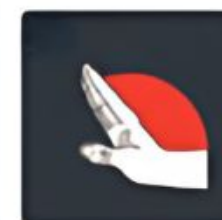
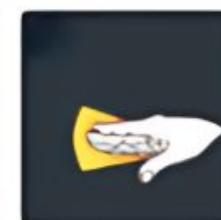
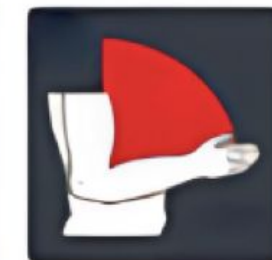
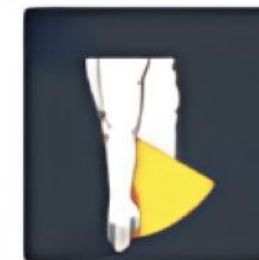
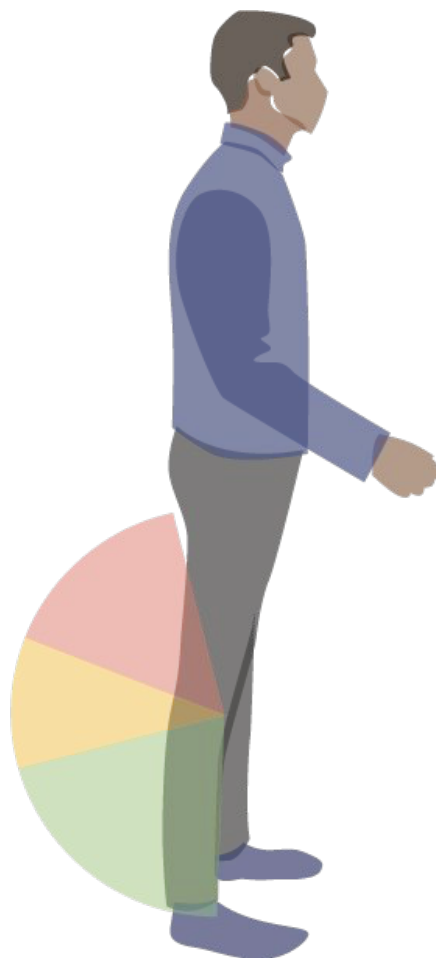
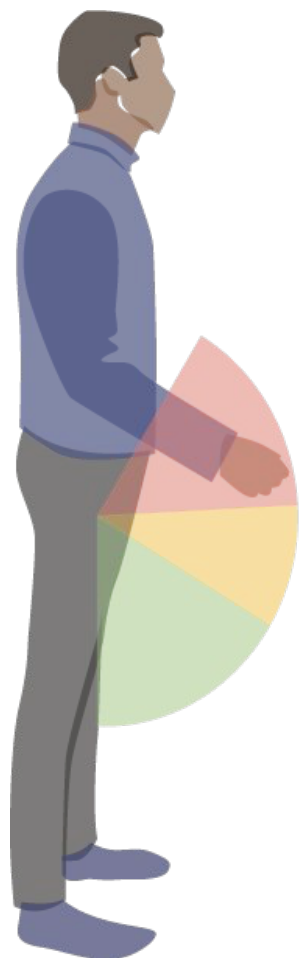
# Informations préalables



# Informations préalables



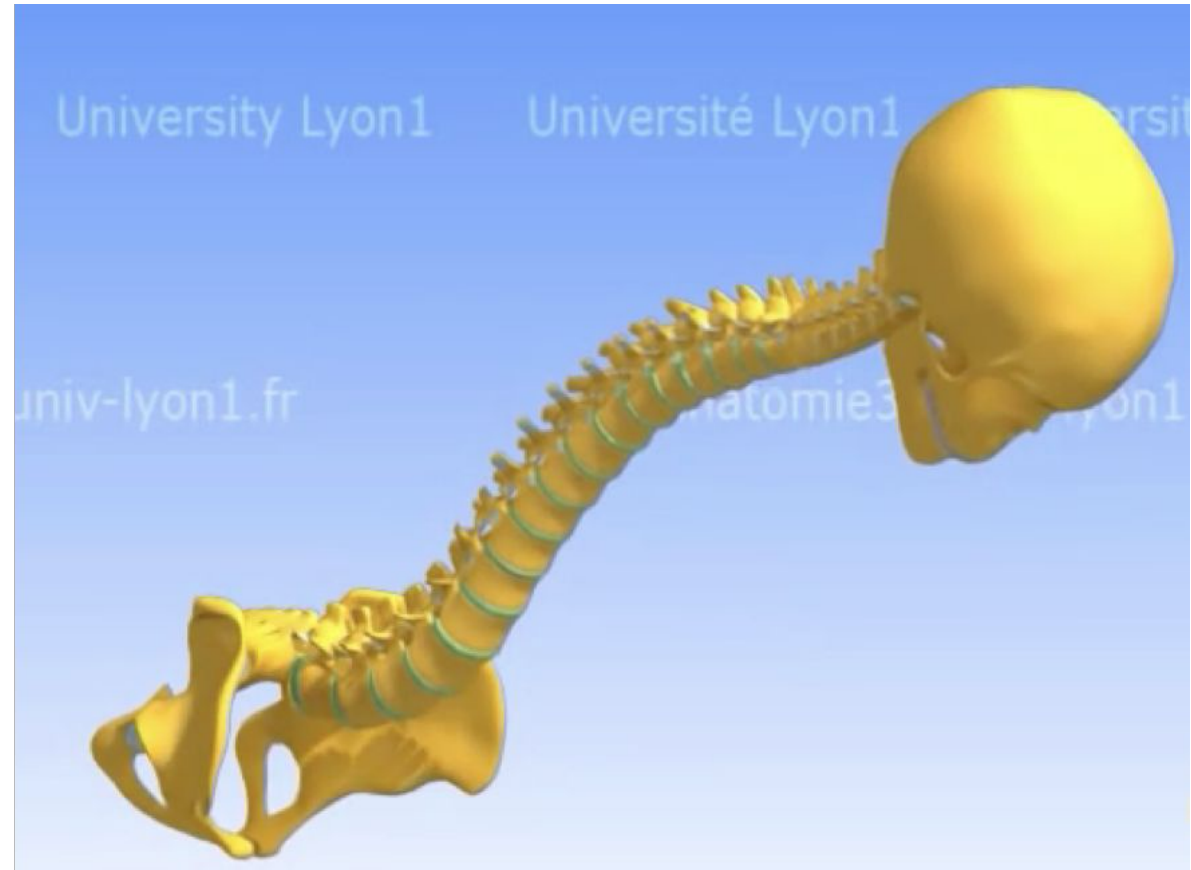
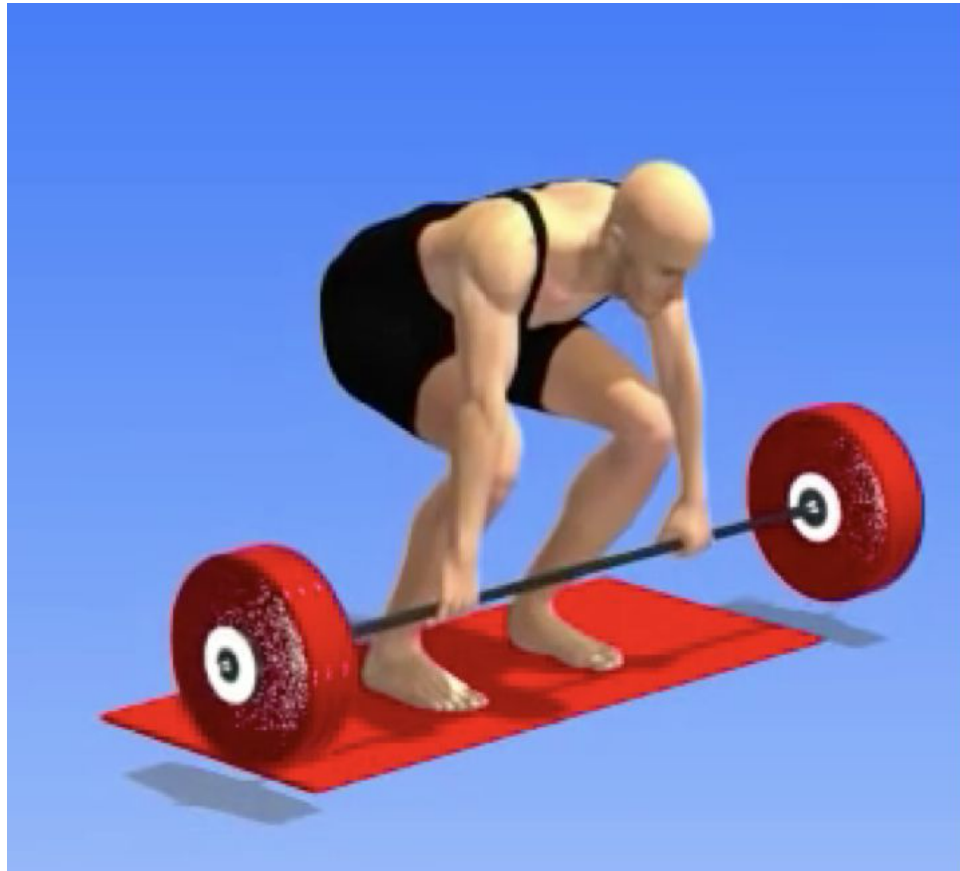
# Informations préalables



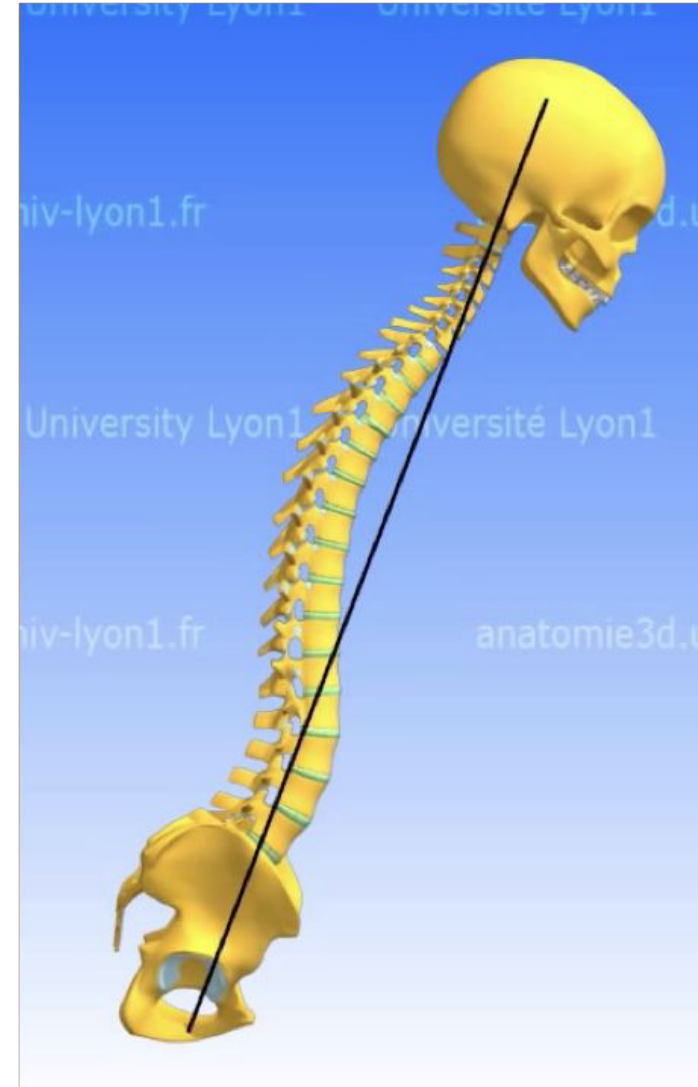
# Informations préalables

- La répétitivité des gestes
- Le maintien prolongé d'une posture
- Les efforts excessifs
- Les amplitudes articulaires extrêmes

# Connaissances

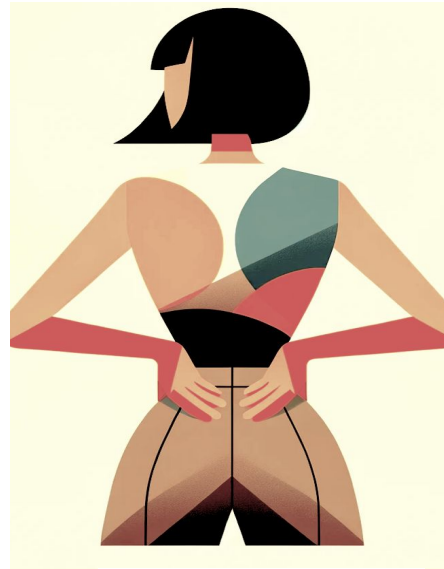


# Connaissances

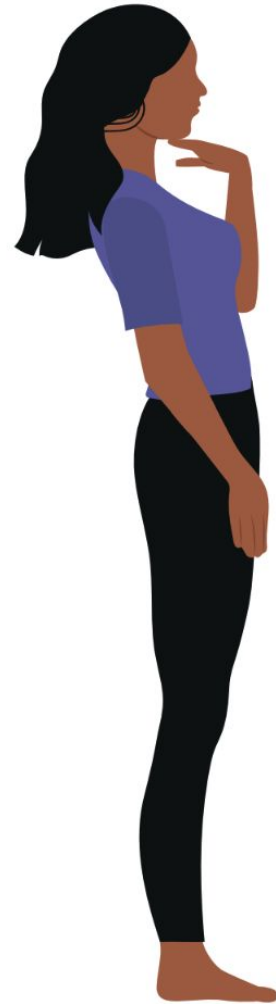


# Etirements

Étirements



# Etirements





# Etirements



# Etirements



## Bonnes pratiques d'étirement pour prévenir les TMS

**Échauffez-vous avant** : Avant tout étirement, préparez vos muscles avec des mouvements légers pour éviter les blessures.

**Étirez-vous doucement et progressivement** : Ne forcez jamais. L'étirement doit être progressif et ne jamais provoquer de douleur.

**Maintenez chaque position** : Tenez chaque position d'étirement pendant 20 à 30 secondes pour une efficacité maximale.

**Respirez profondément** : Contrôlez votre respiration pendant l'étirement pour favoriser la détente musculaire.

**Adoptez une bonne posture** : Assurez-vous de garder une posture correcte pour éviter de solliciter d'autres groupes musculaires.

**Concentrez-vous sur les zones sollicitées** : Étirez en priorité les parties du corps les plus sollicitées (dos, épaules, poignets, jambes).

**Répétez régulièrement** : Effectuez des étirements plusieurs fois par jour, surtout après des tâches physiques intenses.



# Echauffement

Échauffement



# Echauffements



## Échauffements efficaces pour prévenir les TMS



**Favorisez les mouvements dynamiques** : Optez pour des mouvements dynamiques (rotations des épaules, flexions des genoux) pour activer la circulation sanguine.

**Ciblez les zones à risque** : Concentrez-vous sur les zones du corps les plus sollicitées dans votre activité (épaules, dos, genoux).

**Augmentez progressivement l'intensité** : Commencez par des mouvements légers puis augmentez progressivement l'intensité pour préparer efficacement vos muscles.

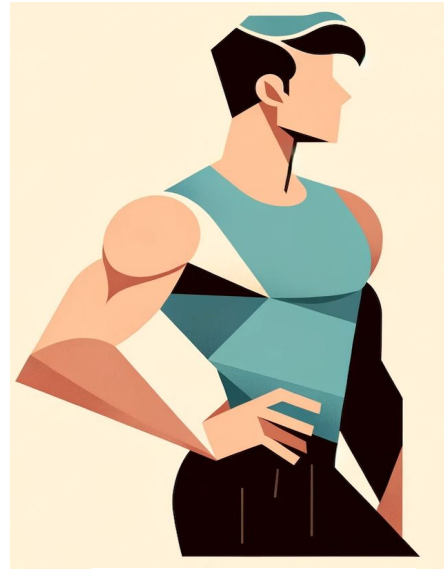
**Mobilisez les articulations** : Faites des rotations et flexions des poignets, des chevilles et du cou pour bien mobiliser les articulations.

**Durée adaptée** : Consacrez 5 à 10 minutes à l'échauffement, selon l'intensité de l'activité à venir.

**Écoutez votre corps** : Si vous ressentez une gêne pendant l'échauffement, adaptez les exercices ou réduisez l'intensité.

# Renforcement musculaire

Préparation physique



# Renforcement musculaire



## Renforcement musculaire pour prévenir les TMS

**Renforcez les muscles sollicités** : Ciblez les groupes musculaires les plus sollicités dans votre activité (dos, épaules, jambes, mains) pour mieux supporter les charges.

**Privilégiez les exercices de base** : Effectuez des exercices simples et fonctionnels comme les squats, les pompes et les planches pour renforcer tout le corps. 3 à 4 séries de 10 répétitions doivent suffire.

**Équilibrez le travail musculaire** : Ne négligez pas les muscles antagonistes (ex : abdominaux et lombaires) pour éviter les déséquilibres.

**Adoptez une bonne posture** : Assurez-vous de maintenir une posture correcte pendant les exercices pour éviter les tensions inutiles.

**Augmentez progressivement l'intensité** : Augmentez la charge ou le nombre de répétitions progressivement pour stimuler vos muscles sans surmenage.

**Renforcez régulièrement** : Intégrez des séances de renforcement musculaire deux à trois fois par semaine pour prévenir les TMS à long terme.