

Éveillons nos muscles à l'occasion de la SEEPH

#056 - Lundi 13 novembre 2023



À l'occasion de la SEEPH (Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées) qui se déroule du lundi 20 novembre au dimanche 26 novembre 2023, CMN se mobilise en proposant une nouveauté pour cette nouvelle édition : des séances d'éveil musculaire. Découvrons ensemble cette pratique, ainsi que les modalités d'inscription pour les 3 sessions prévues les 22 et 23 novembre prochain.

L'éveil, ou échauffement musculaire est un exercice qui va permettre au corps de se préparer à l'effort, les muscles et les articulations vont être renforcés. Selon les métiers, ce sont différentes parties du corps qui seront ciblées car l'échauffement est adapté aux spécificités d'un poste en atelier ou dans un bureau. Il ne faut pas oublier que pour les métiers les plus physiques, c'est le corps qui est le principal outil de travail.

Pratiqué de plus en plus en entreprise avant la prise de poste, l'éveil musculaire présente de nombreux bienfaits :

- améliorer la santé physique ;
- éviter les blessures ;
- prévenir les risques d'accidents du travail ;
- adopter de bons réflexes en matière de santé et sécurité au travail ;
- réduire l'apparition de Troubles Musculo-Squelettiques (TMS).

La pratique de l'éveil musculaire est un très bon moyen de réduire les TMS, surtout les maux de dos, qui sont à l'origine de 20% des accidents de travail (source Ameli.fr).

Concernant les 3 sessions prévues les 22 et 23 novembre prochains, 2 seront réservées aux équipes de la Production et 1 au personnel des bureaux. Sur la base du volontariat, chaque session dure 30 minutes et comporte 20 places.

Voici le planning proposé :

- Mercredi 22 novembre - séance à 06h30 au Pôle de pilotage pour la production puis à 09h00 en salle Félix Amiot pour les bureaux.
- Jeudi 23 novembre - séance à 06h30 au Pôle de pilotage pour la production.

Les modalités d'inscription sont les suivantes :

- Pour la production - un mail sera envoyé lundi 13 novembre aux chefs d'équipe de la production afin qu'ils recensent les volontaires. Le nombre de volontaires demandés dans chaque équipe sera au prorata de la taille de celle-ci.
- Pour les bureaux - les inscriptions sont libres, il vous suffit d'envoyer un mail à Pauline Marie (pmarie@cmn-cherbourg.com). A savoir qu'un équilibrage pourra être fait afin que ce ne soit pas tous les salariés d'un même service qui constituent le groupe.

Le retour des inscriptions devra être fait pour le vendredi 17 novembre.