

Pour éviter que ça chauffe, je m'échauffe !

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT AVANT LE TRAVAIL

À réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales.

INTÉRÊT

- ▶ Préparer progressivement le corps à l'effort
- ▶ Diminuer le risque de blessure et disposer d'une meilleure coordination



Cou

Rotation de la tête à gauche puis à droite



HAUT DU DOS

Bras étirés au-dessus de la tête puis petits mouvements latéraux



BAS DU DOS

Jambes immobiles pieds largeur bassin. Rotation du buste de gauche à droite, puis incliner le tronc de chaque côté



L'échauffement n'empêche pas le respect des principes de manutentions manuelles en sécurité (manutentionner le dos droit et plier les jambes, se rapprocher de la charge...)

Par petites séries de 5 mouvements



ÉPAULES ET BRAS

Monter les épaules + rotation des bras dans un sens puis dans l'autre



POIGNETS

Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté



CUISSES ET FESSIERS

Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux



CHEVILLES ET GENOUX

Réaliser 10 cercles avec les chevilles, puis les genoux



HANCHES

Rotation des hanches

Document élaboré par St Provence membre de Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE



Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre service de prévention et de santé au travail