

# 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



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

SANTÉ AU TRAVAIL

AISMT 13

prévenir les risques professionnels