

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



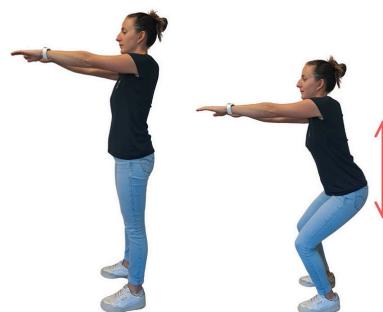
ÉPAULES ET BRAS

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 Préسانse Paca-Corse

préسانse
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

Groupement des Entreprises
pour la Santé au Travail
GEST₀₅
VOTRE PARTENAIRE
SANTÉ TRAVAIL

Tél. 04 92 51 34 23
www.gest05.org