AFFICHE PRÉVENTION

# POUR ÉVITER QUE ÇA CHAUFFE, JE M'ÉCHAUFFE !

SANTÉ AU TRAVAIL PROVENCE

## EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT AVANT LE TRAVAIL

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

**INTERÊT**

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

## PAR PETITES SÉRIES DE 5 MOUVEMENTS

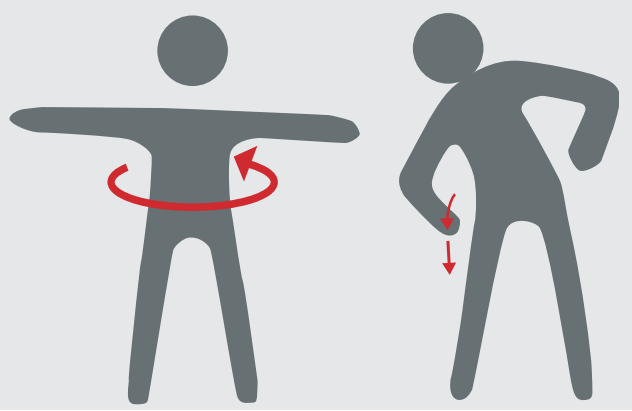
### COU

Rotation de la tête à gauche puis à droite

### HAUT DU DOS

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

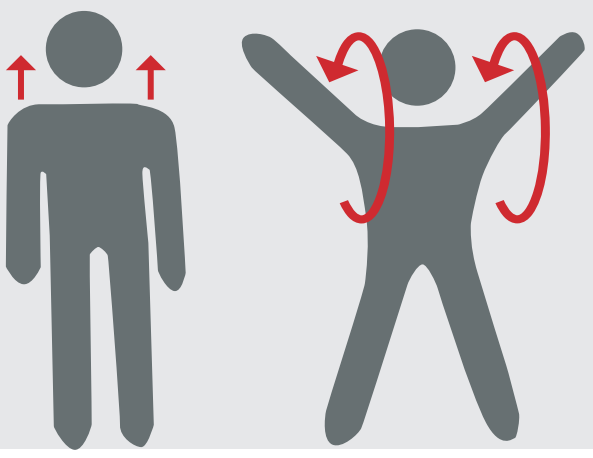
### BAS DU DOS



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

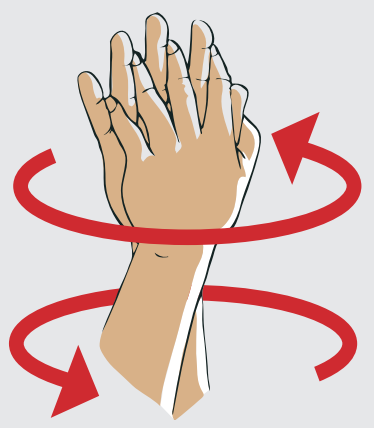
**MOUVEMENTS LENTS SANS FORCER**

### ÉPAULES ET BRAS



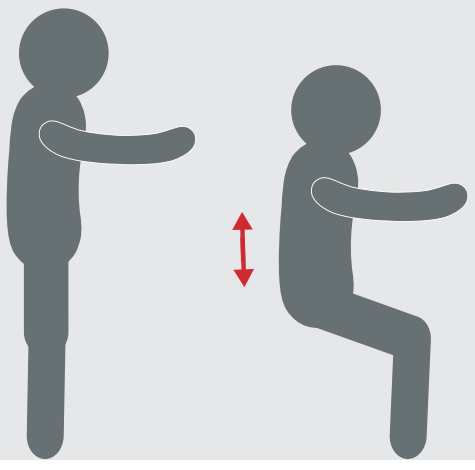
Montée les épaules + rotation des bras dans un sens puis dans l'autre

### POIGNETS



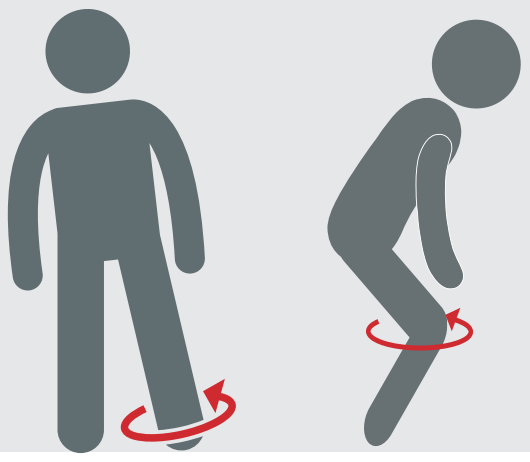
Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté

### CUISSES/FESSIERS



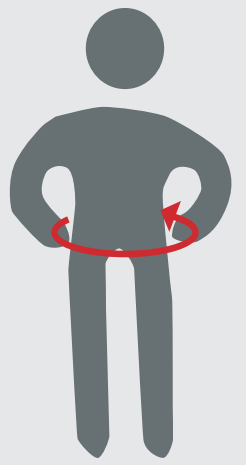
Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

### CHEVILLES/GENOUX



Réaliser 10 cercles avec les chevilles, puis les genoux

### HANCHES



Rotation des hanches

**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, …)**

Septembre 2023