

## 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



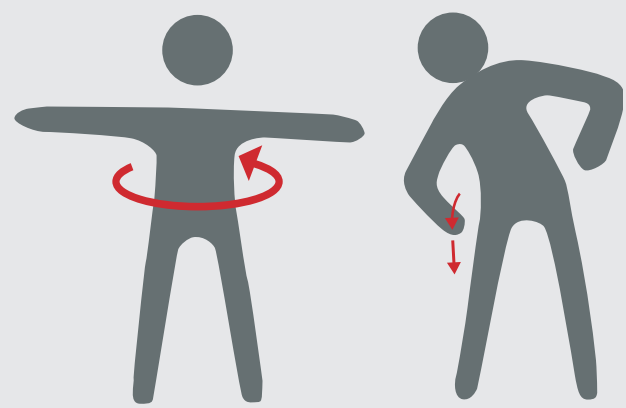
Rotation de la tête à gauche puis à droite

#### HAUT DU DOS



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

#### BAS DU DOS

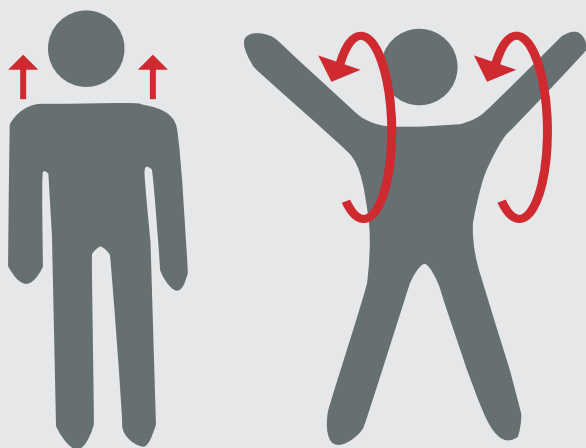


Jambes immobiles pieds largeur bassin. Rotation du buste de gauche à droite, puis incliner le tronc de chaque côté



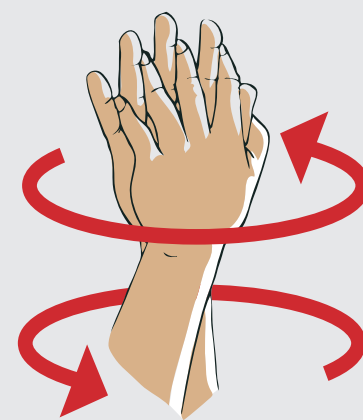
MOUVEMENTS  
LENTS SANS  
FORCER

#### ÉPAULES ET BRAS



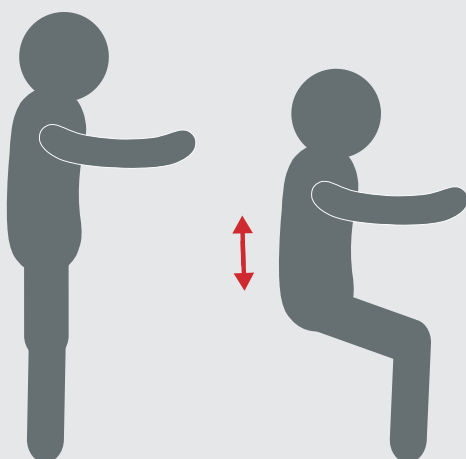
Montée les épaules + rotation des bras dans un sens puis dans l'autre

#### POIGNETS



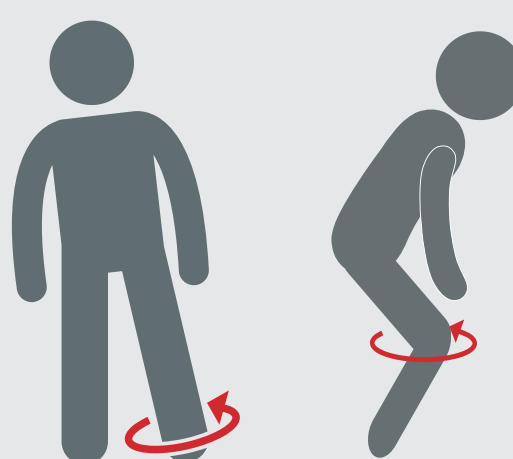
Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté

#### CUISSES/FESSIERS



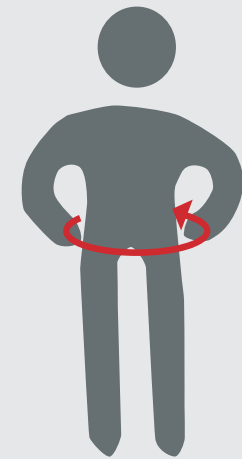
Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

#### 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, ...)**