

Les exercices qui vous sont proposés sont de courte durée et sont à réaliser, lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales. Ils permettent de :

- Préparer progressivement le corps à l'effort,
- Diminuer les risques de blessure et disposer d'une meilleure coordination.

L'échauffement n'empêche pas le respect des principes de manutention manuelle en sécurité (manutentionner le dos droit, étirer les jambes, se rapprocher de la charge, ...).

Ces exercices s'adressent à tous les personnels de l'établissement. C'est une boîte à outils dans laquelle chacun peut choisir les exercices à sa convenance. Si les étirements peuvent être faits à tout moment de la journée, les autres exercices sont à effectuer de préférence en début d'activité.

Et pensez à vous hydrater

Etirement abdominal latéral

Position de départ : Bras droit tendu le long de la tête, main gauche sur la hanche,

Exercice : incliner le buste vers la gauche

Nombre de répétitions : Tenir la position 8 à 10 s de chaque côté



Rotation des épaules

Position de départ : Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, les mains posées sur les épaules

Exercice : Effectuer des rotations amples des coudes, les mains restant sur les épaules

Nombre de répétitions : 10 rotations vers l'avant, 10 rotations vers l'arrière



Etirement des bras

Position de départ : debout, jambes écartées largeur du bassin, bras gauche tendu, main fléchie vers le haut, paume dirigée vers l'avant, doigts orientés vers le haut.

Exercice : La main droite vient attraper les doigts de la main gauche, et les tire vers soi, provoquant l'étirement des muscles du bras.

Nombre de répétitions : Tenir la position 8 à 10 s de chaque côté



Echauffement des jambes

Position de départ : Debout, bras le long du corps. L'avant-bras gauche est à l'horizontale, main gauche ouverte, paume tournée vers le sol.

Exercice : Monter la jambe gauche (fléchie) pour venir toucher la main gauche avec le genou gauche.

Nombre de répétitions : 10 fois de chaque côté.

