



vous informer

Échauffement avant la mise au travail

■ Réduction des risques de lésions



L'échauffement avant la mise au travail

Pourquoi ?

Une activité d'échauffement réduit les risques de lésions lors de la mise au travail.

L'objectif est de préparer et de protéger les articulations.

Quand ?

Les exercices doivent se faire avant de commencer l'activité professionnelle.

Combien de temps ?

Environ 5 à 10 minutes.

Comment ?

Chaque exercice devra se faire lentement, sans forcer et sans tensions dans les articulations.

Éviter les mouvements brusques et rapides.

Ils devront être répétés entre 5 et 10 fois.

Quels exercices effectuer ?

▶ Échauffement des cervicales

- Positionner lentement la tête sur le côté gauche, bras levés à hauteur d'épaules, paume main gauche vers le haut et paume main droite vers le bas.
- Puis inverser la posture en douceur : positionner lentement la tête sur le côté droit, bras levés à hauteur d'épaules, paume main droite vers le haut et paume main gauche vers le bas.
- Ne jamais faire une rotation cou vers l'arrière.



Échauffement des épaules

- Faire des rotations lentes (moulinets lents) des épaules.



- Positionner le dos des mains jointes devant soi puis monter doucement les épaules vers le haut et exercer une rotation lente des épaules vers l'arrière en faisant suivre les bras et les coudes.
- Resserrer les omoplates dans le dos en descendant les épaules lentement pour finir le mouvement de rotation des épaules accompagné par le mouvement des bras.



- Faire 10 rotations vers l'avant et 10 vers l'arrière.
- Cet exercice va stimuler les muscles de l'épaule et solliciter ceux de l'omoplate qui vont ensemble échauffer et protéger l'articulation de l'épaule.

Échauffement des coudes

- Poser le coude dans le creux de la main, poser et passer le bras au-dessus / au-dessous en enroulant le bras dans le creux du bras opposé.
- Faire 10 mouvements de chaque côté.



Échauffement des poignets

- Joindre les mains et tourner ses poignets. Faire les exercices lentement dans les deux sens.

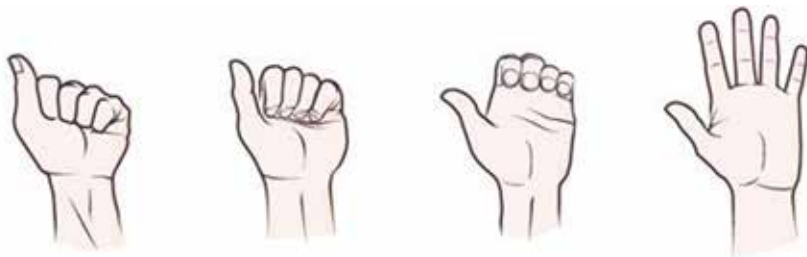


- Mettre un bras devant soi, les épaules basses, puis faire des flexions et extensions des poignets à l'aide de l'autre main sans forcer.



► Échauffement des doigts

- Flexion et extension des doigts lentement.

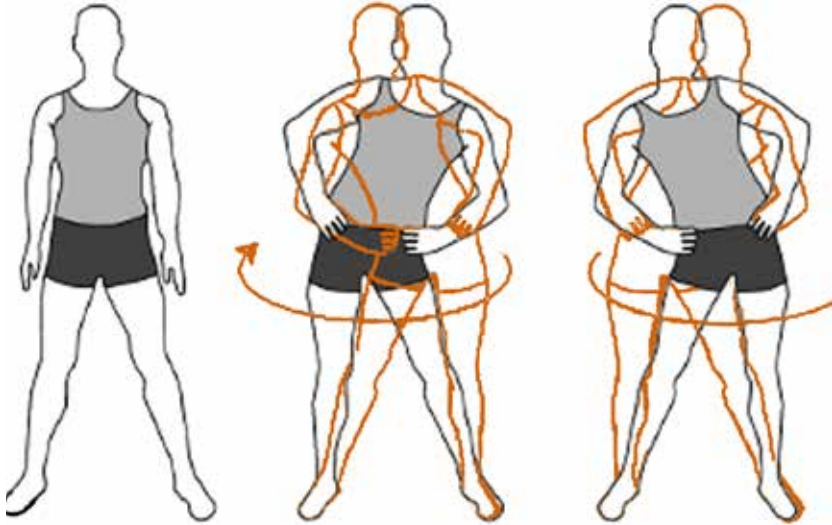


- Possibilité de compléter en étirant chaque doigt entre l'index et le pouce de la main opposée.
- Effectuer des étirements de chaque doigts sans forcer, à faire au cours de la journée et en fin d'activité.



► Échauffement du bassin : éveil du corps

- Faire lentement des cercles avec son bassin, les genoux souples, semi-fléchis.



► Échauffement des reins

- Effectuer avec la paume des mains des frottements vigoureux sur le bas du dos et l'arrière de ses cuisses, cela va créer une sensation de chaud sur les muscles.

► Échauffement des genoux

- Lever la jambe et prendre le genou dans sa main, souffler en levant le genou.
- Renouveler l'exercice de chaque côté 10 fois.



Échauffement des chevilles

- Dérouler lentement la cheville en décollant le talon et en laissant les orteils au sol puis reposer le talon lentement, pas d'à-coups.



- Faire cet exercice à droite puis à gauche avec les genoux semi fléchis.



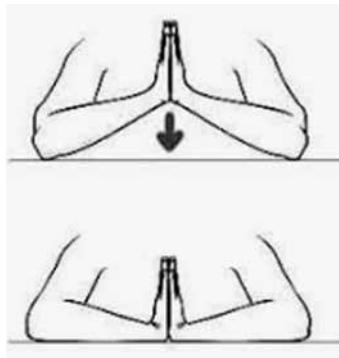
▶ Étirement du dos

- Étirement de la chaîne postérieure musculaire en position debout appuyé sur une table, ou en appui sur un piquet de vigne, à faire en fin d'activité.
- Le dos doit rester droit, écarter les jambes de la largeur du bassin puis pousser le dos vers l'arrière.



▶ Étirement des poignets

- Exercice à faire le soir, coudes sur la table. Joindre ses mains puis faire glisser ses coudes afin que les mains descendent sur la table.



Le Service de Santé et Sécurité au Travail
de la MSA DLG
se tient à votre service pour répondre à
toutes vos interrogations.

N'hésitez pas à le solliciter

au 05 53 02 68 11

sst.grprec@dlg.msa.fr

Conception : Service communication MSA DLG - Photos : SST - Avril 2020

MSA Dordogne, Lot et Garonne

7 place du Général Leclerc
24012 Périgueux cedex

Tél. : 05 53 67 77 77
dlg.msa.fr



L'essentiel & plus encore