

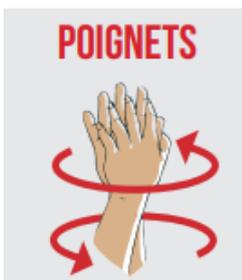
# L'échauffement avant la prise de poste

## Pourquoi il est important de vous échauffer ?

Voici les bénéfices d'un bon échauffement avant la prise de votre poste :

- Prévention des accidents :
  - 70% des accidents de travail surviennent durant la première heure de travail (Source : INSERM)
- Limite le risque d'apparition de troubles musculosquelettiques à long terme
- Limite le risque d'apparition de troubles musculosquelettiques à long terme
- Amélioration de la concentration
- Permet une meilleure récupération.

## Exemple d'échauffement (30 à 45 secondes / exercice) :



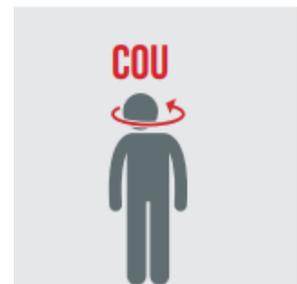
### POIGNETS

#### Échauffement des poignets :

Faire des rotations de chaque côté en s'entremêlant les doigts.

#### Échauffement du cou :

Réaliser des rotations de la tête à gauche puis à droite.



### COU



### ÉPAULES ET BRAS

#### Échauffement des épaules et des bras :

Monter les épaules.

Faire des rotations des bras dans chaque sens.

**Échauffement du haut du dos :**  
Étirer les bras au-dessus de la tête.  
Faire des petits mouvements latéraux.



**Échauffement du bas du dos :**  
Réaliser des rotations du buste. Incliner le tronc de chaque côté.

**Échauffement des hanches :**  
Réaliser des rotations des hanches



**Échauffement des cuisses et fessiers :**  
Réaliser des flexions des genoux en gardant le dos droit et en ayant les bras en avant.

**Échauffement des chevilles et genoux :**  
Réaliser des cercles avec les chevilles puis avec les genoux.

