



Santé au travail

## LES ECHAUFFEMENTS

### Définition

L'échauffement avant la prise de poste est une pratique corporelle permettant de préparer son corps à une activité physique ou répétitive afin d'éviter l'apparition de traumatisme musculaire et articulaire. L'échauffement va permettre une augmentation de la température du corps, des muscles et tendons afin d'avoir un fonctionnement optimal dès le début de la journée.

### Les bienfaits


- Prépare le corps à l'activité physique
- Permet la transition entre les périodes de repos et d'effort
- Prépare mentalement à la prise de poste
- Participe à la prévention des troubles musculo-squelettiques
- Augmente la température du corps
- Permet de renforcer la cohésion en équipe

### Comment les mettre en place ?

Prévoir un temps d'échauffement d'environ 10 minutes avant la prise de poste. Il convient d'intégrer ce temps au temps de travail de l'agent. Il est nécessaire également de choisir un programme d'échauffement permettant une préparation complète du corps, en veillant à mobiliser l'ensemble des articulations. Enfin, il peut être intéressant de définir des horaires spécifiquement pour les échauffements. Ainsi il est plus facile de ritualiser cette pratique. Avoir recours à un « coach », qu'il soit extérieur ou qu'il soit choisi parmi les agents peut faciliter également la mise en place des échauffements dans une structure.

Les exercices :

**PAR PETITES SÉRIES DE 5 MOUVEMENTS**

COU	HAUT DU DOS	BAS DU DOS	ÉPAULES ET BRAS	POIGNETS
				
Rotation de la tête à gauche puis à droite	Bras étirés au-dessus de la tête puis petits mouvements latéraux	Jambes immobiles pieds largeur bassin. Rotation du buste de gauche à droite, puis incliner le tronc de chaque côté	Montée les épaules + rotation des bras dans un sens puis dans l'autre	Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté

**MOUVEMENTS LENTS SANS FORCER**

CUISSES/FESSIERS	CHEVILLES/GENOUX	HANCHES
		
Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux	Réaliser 10 cercles avec les chevilles, puis les genoux	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, ...)**