

Les avant-bras, les poignets et les mains



5 rotations dans chaque sens



Ouvertures et fermetures des poings (3 fois lentement et 5 fois rapidement)



2 répétitions pour chaque main avec extension du poignet

2 répétitions pour chaque main avec flexion du poignet

Les hanches



10 cercles dans chaque sens

Les cuisses et les fessiers



5 petites flexions des genoux (dos droit et talons au sol)

Les genoux



5 rotations dans chaque sens

Les chevilles



5 rotations dans chaque sens

Les échauffements et les étirements sont donc recommandés avant la prise de poste.

Cependant, le réveil musculaire intervient en complément des mesures de prévention collectives et individuelles :

- ◇ Moyens organisationnels : alternance des tâches, méthodes de travail, etc.
- ◇ Moyens humains : formations, réunions, etc.
- ◇ Moyens techniques : aides à la manutention, ergonomie des postes de travail, etc.

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou le pôle technique de votre Service de Prévention et de Santé au Travail Interentreprises

8 Rue des Arts et Métiers
Zone Franche Dillon—BP 282
97203 FORT-DE-FRANCE CEDEX

05.96.50.51.71
contact@sist-972.fr

Document élaboré par SIST 972

Edition de Juillet 2022

LE REVEIL MUSCULAIRE

Echauffements et étirements
au travail



Se préparer avant la prise de
poste avec des exercices
d'échauffements et
d'étirements

Service de Prévention et de Santé
au Travail Interentreprises

Le passage rapide d'un état à faible activité physique à l'effort peut augmenter les risques d'accidents et le développement de TMS (Troubles Musculo-Squelettiques) : déchirures musculaires, lésions tendineuses et traumatismes

Objectifs et bienfaits du réveil musculaire

Le **réveil musculaire** permet de préparer l'organisme à l'activité de travail :

Les **échauffements** permettent une légère augmentation du rythme cardiaque et de la température corporelle ; et préparent les articulations et les muscles à l'effort : gain en souplesse et en tonicité ; diminution des tensions musculaires

Les **étirements** favorisent la récupération musculaire et permettent une meilleure circulation sanguine



Le réveil musculaire permet de prévenir le développement de TMS et limiter les accidents et blessures

Ce moment collectif et fédérateur favorise la cohésion et la bonne humeur

Conditions particulières



Réaliser les exercices en douceur et respecter les amplitudes et capacités musculaires et articulaires



Si les travailleurs ont des pathologies ou sont souffrants, consulter un médecin au préalable



A quel moment ?



Effectuer ce réveil musculaire avant la prise de poste

Un échauffement spécifique peut aussi être fait avant un effort intense dans la journée

Personne référente

Nommer une personne référente sensibilisée à la pratique des échauffements et étirements pour diriger la séance collective et diffuser les bonnes pratiques

Les exercices

Les exercices suivants permettent d'activer les muscles et les articulations et de les préparer aux gestes à effectuer au travail



La séance proposée dure entre 5 et 10 minutes et peut être réalisée en musique

Le cou



5 fois de chaque côté
5 fois en haut et en bas
3 rotations dans chaque sens

Le haut du dos



Etirer les bras au-dessus de la tête et faire des mouvements latéraux (30 secondes)

Les épaules



Monter et abaisser les épaules (10 fois)
5 rotations des bras dans un sens puis dans l'autre

Les coudes



10 rotations des coudes