

# Pour éviter que ça chauffe, je m'échauffe !

## Exercices d'échauffement avant le travail

A réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive, sans chercher les amplitudes maximales : les mouvements ne doivent pas déclencher de douleur !

**INTERÊT :** Préparer progressivement le corps à l'effort  
Diminuer le risque de blessure et avoir une meilleure coordination

Par petites séries de 5 mouvements

### COU



Rotation de la tête à gauche et à droite

### Haut du dos



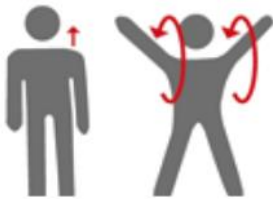
Étirer les bras au dessus de la tête et faire des petits mouvements latéraux

### Bas du dos



Écarter les jambes de la largeur bassin. Faire des rotations du buste de gauche à droite, puis incliner le tronc de chaque côté

### Épaules et bras



Monter et abaisser les épaules + rotation des bras dans un sens puis dans l'autre

### Poignets



Doigts entremêlés, faire 5 rotations de chaque côté

### Cuisses/fessiers



Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

### Chevilles/genoux



Réaliser 10 cercles avec les chevilles, puis les genoux

### Hanches



Rotation des hanches de gauche à droite

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, ...)