

# Exercices d'échauffement

*Avant le travail*



D'autres thématiques disponibles sur : [www.omt.mc](http://www.omt.mc)

## ❖ Pourquoi est-il important de s'échauffer et de s'étirer ?

Comme un sportif s'échauffe avant toute activité sportive, réaliser une préparation (réveil musculaire) avant le travail diminue le risque de lésion des tendons, muscles et autres structures péri-articulaires (TMS – Troubles Musculo-Squelettiques). La mise en action progressive permettra à votre corps de s'échauffer pour fournir les efforts nécessaires tout au long de la journée.

Voilà pourquoi il est recommandé de pratiquer tous les jours pendant **15 à 20 minutes**, des exercices d'échauffement ; quelques exemples de mouvements sont décrits plus loin.

Ce programme a été élaboré par des médecins (service de médecine physique et de réadaptation de l'école du dos du CHPG, médecins du travail), des kinésithérapeutes et des ergonomes.

**L'objectif est de vous préparer physiquement et mentalement à démarrer vos activités de travail et ainsi de limiter l'apparition de troubles ou douleurs.**

## ❖ Précautions et conseils

*Ces exercices ont pour but de lutter contre l'apparition de maux. En aucun cas vous ne devriez ressentir quelconque douleur ou inconfort.*

*Si les douleurs apparaissent, arrêter immédiatement l'exercice, et demander l'avis d'un professionnel de la santé. En cas de douleurs, les exercices ne doivent pas être pratiqués.*

Demandez conseil  
à votre médecin

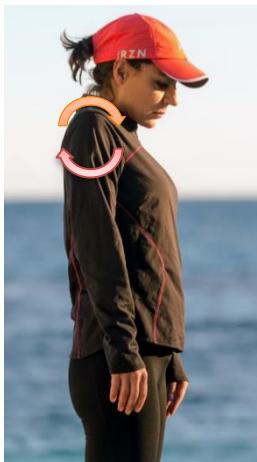
## ❖ Le cou

- ♦ Baisser doucement le menton vers la poitrine.
- ♦ Pencher lentement la tête à gauche et effectuer une rotation douce d'un demi-cercle pour ramener la tête droite. Répéter du côté droit.



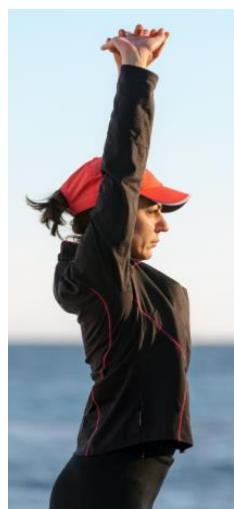
## ❖ Les épaules - Exercices à faire debout

- ♦ Bras le long du corps.
- ♦ Hausser les épaules vers les oreilles en prenant une bonne inspiration – Tenir 2 secondes, puis relâcher en soufflant.



- ♦ Faire rouler lentement les épaules vers l'arrière.
- ♦ Puis vers l'avant, en mouvements circulaires.

- ♦ Bras le long du corps, entrelacer les doigts, paumes vers le haut.
- ♦ Effectuer une rotation des poignets pour mettre les paumes face au sol.
- ♦ Remonter les bras tendus au-dessus de la tête, lentement, en inspirant.
- ♦ Expirer en descendant les bras tout doucement.



## ❖ Les poignets

- ♦ Bras tendus devant soi, à hauteur des épaules.
- ♦ Tourner lentement les poignets jusqu'au sentiment d'étirement.
- ♦ Maintenir la position quelques secondes.



## ❖ Le dos et la sangle abdominale

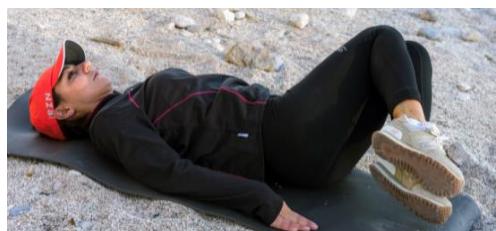
- ♦ **Le pédalo** : Ramener les genoux pliés à la verticale du corps et effectuer des mouvements de pédalage, tête relâchée au sol.



- ♦ **Relever le bassin** : cuisses dans le prolongement du corps. Redescendre en commençant par le haut du corps pour « dérouler la colonne », le tout en expirant (le ventre va se creuser).



- ♦ **Exercice du « 8 »** : genoux pliés, bras le long du corps. Effectuer un « 8 » en descendant les 2 genoux serrés sur la gauche (en soufflant), les ramener sur le ventre en effectuant une rotation. Inspirer, et recommencer à droite.



## ❖ Les lombaires

- ♦ A 4 pattes, faire le dos rond, en soufflant.
- ♦ Puis le dos creux, en inspirant.



## ❖ Les conseils

- ♦ On risque de se blesser davantage lorsque notre corps et surtout nos muscles ne sont pas échauffés.
  
- ♦ Tout le monde peut apprendre à faire des exercices d'échauffement et d'étirement, peu importe l'âge ou le degré de souplesse.
  
- ♦ Prendre le temps de vous échauffer n'est pas une perte de temps, bien au contraire. C'est un moment privilégié que vous vous accordez pour vous permettre de **libérer les tensions** et être au mieux de votre forme et de vos performances.

**Soyez à l'écoute  
de votre corps !**

# BIBLIOGRAPHIE

- Plaquette « Etirement au bureau devant son poste informatique » de l'Office de la Médecine du Travail

## VOTRE SERVICE de Santé au Travail

L'ensemble de l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition :

- Votre médecin du travail, les infirmières en santé au travail et les auxiliaires médicales
- Le pôle prévention : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels
- Pour nous contacter : [prevention@omt.mc](mailto:prevention@omt.mc)