



FEUILLE D'ACACIA À L'ÉCHAUFFEMENT, UNE LÉGENDE TU DEVIENDRAS

Proposition de programme **d'échauffements avant les prises de poste** et **d'étirements pendant et/ou après les prises de poste**

Les échauffements permettent de préparer les muscles que vous allez utiliser lors de votre travail

Les étirements sont souvent effectués pendant ou après le travail puisque les muscles sont chauds. On peut faire les mêmes mouvements que ceux effectués pendant l'échauffement ou une variation de ceux-ci, mais à légère intensité.



1. Courir sur place pendant 30 secondes



2. Effectuer des cercles doux avec la tête 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre



3. Tourner 10 fois les épaules dans un sens puis dans l'autre



4. Effectuer 10 fois une rotation des coudes dans un sens puis dans l'autre



5. Effectuer 10 fois une rotation des épaules dans un sens puis dans l'autre



6. Effectuer 10 fois une rotation des épaules dans un sens puis dans l'autre



7. Effectuer 10 fois une rotation des poignets dans un sens puis dans l'autre



8. Effectuer 10 fois une rotation du bassin dans un sens puis dans l'autre



9. Effectuer 10 fois une rotation de chaque cheville dans un sens puis dans l'autre



1. Étirez 5 fois vos cervicales à droite et à gauche en direction des épaules



2. Étirez 5 fois vos épaules à droite et à gauche en vous aidant de vos mains



3. Étirez 5 fois vos épaules à droite et à gauche en vous aidant de vos mains

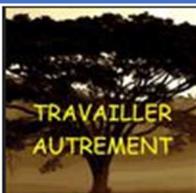


4. Étirez 5 fois vos épaules en vous aidant de vos mains



5. Étirez 5 fois vos genoux

Et si tu doutes y arriver, rappelle-toi que même un nain vert dyslexique à grandes oreilles a réussi à devenir un Maitre Jedi



ACACIA CONSEIL

ORGANISATION, FORMATION ET MANAGEMENT DE LA SANTÉ SÉCURITÉ AU TRAVAIL EN ENTREPRISE