

Réveil musculaire



Livret pédagogique

Ce livret présente une séance de réveil musculaire rapide et simple à mettre en place sur les chantiers. L'objectif d'une telle séance est de préparer l'organisme afin de limiter le risque de blessure et la survenue de douleur au cours de l'activité de travail.

Il est important de préciser que ce réveil musculaire est un complément aux mesures de prévention à privilégier : **les mesures collectives, organisationnelles et techniques** (aide à la manutention, ergonomie du poste de travail, alternance des tâches, ...).

Nous vous conseillons de réaliser cette séance collectivement avec une personne référente (volontaire) sensibilisée à la pratique des échauffements. La personne référente montre les exercices et observe les salariés afin de corriger d'éventuelles mauvaises postures.

La séance proposée dure entre 5 et 10 minutes, elle sollicite les principales articulations en descendant du cou aux chevilles. La pratique de ces mouvements **doit se faire en douceur, sans forcer, sans douleur en respectant les limites de chacun.**

Pour les différents exercices présentés, nous vous conseillons des séries de 5 mouvements. De plus il est essentiel de **garder le dos droit, de bien respirer.**

1. Éveil, étirement général

- S'étirer comme au sortir du lit.
- Bien s'étendre, bâiller si le besoin se présente.

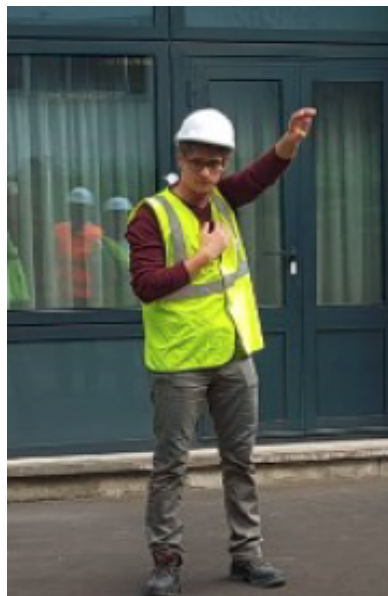
2. Le cou

- Tourner la tête à droite puis à gauche.
- Pencher la tête à droite puis à gauche.
- Effectuer des rotations **vers le bas en évitant les mouvements en arrière.**



3. Les épaules

- Effectuer des cercles avec le bras tendu (un bras après l'autre), dans les deux sens.



Remarque : pour les personnes présentant des pathologies des épaules remplacer ce mouvement par des petites rotations.

4. Les coudes

- Tendre le bras droit (paume vers le ciel), positionner la main gauche sous le coude droit puis plier le bras droit pour ramener la main droite vers l'épaule droite puis tendre le bras de nouveau. Effectuer le même mouvement de l'autre côté



5. Les poignets

- Joindre les mains et faire des rotations. Ne bouger que les poignets.



6. Les doigts

- Effectuer des fermetures / ouvertures des mains.



7. Cage thoracique

- Effectuer lentement des ouvertures de la cage thoracique en inspirant au maximum puis des fermetures de la cage thoracique en expirant au maximum.



8. Le dos

- Effectuer des rotations légères et progressives du tronc vers la gauche puis vers la droite.



9. Les cuisses

- Écarter les jambes, fléchir la jambe droite en gardant la jambe gauche tendue puis effectuer le même mouvement de l'autre côté.



10. Les genoux

- En gardant le dos droit (garder les bras parallèles au sol), fléchir les genoux.



Remarque : pour les personnes présentant des douleurs aux genoux, adapter l'exercice en faisant de légères flexions.

11. Les chevilles

- Positionner la pointe du pied au sol, faire des cercles avec le talon dans un sens puis dans l'autre.



12. Étirement général

- S'étirer complètement pendant quelques secondes.