

Le réveil musculaire au travail est une pratique qui consiste à préparer l'organisme à l'effort à la prise de poste grâce à un échauffement

POURQUOI ?



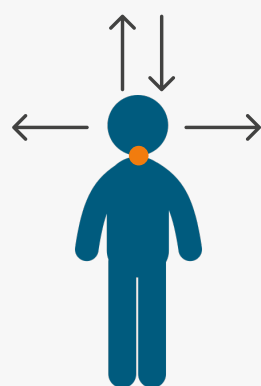
- **Réveiller** le corps et l'esprit pour éviter les inattentions
- **Permettre** une meilleure récupération après l'effort
- **Prévenir** les troubles musculo-squelettiques
- **Améliorer** la cohésion d'équipe

COMMENT ?

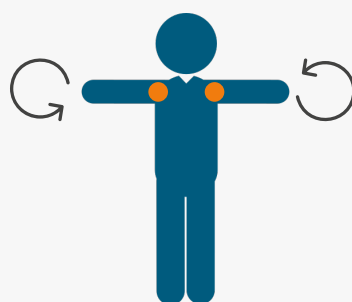


- Choisir un lieu dégagé pour une liberté de mouvements
- Adapter l'échauffement aux contraintes professionnelles
- Regrouper les salariés à la prise de poste
- Prévoir une durée de 5 à 10 minutes

QUELS MOUVEMENTS ?



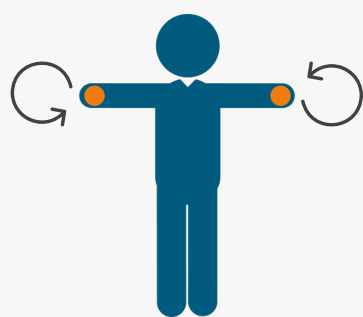
Flexion/extension (« oui ») + rotation droite/gauche (« non »)



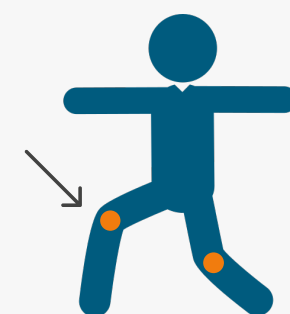
Rotation des épaules



Rotation des coudes



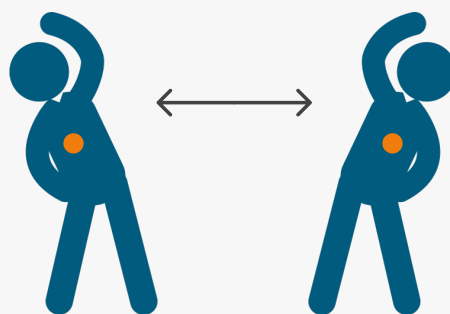
Rotation des poignets



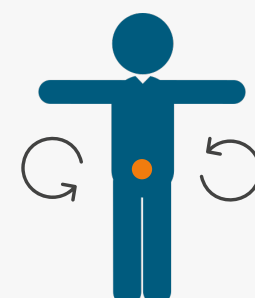
Fente (pied vers l'avant puis plier le genou)



Rotation des chevilles



Étirement latéral du dos



Rotation du bassin