

5 À 10 MINUTES DE RÉVEIL MUSCULAIRE

1 LE COU

1/ Tourner la tête à droite puis à gauche (mouvement de non).

2/ Pencher la tête de bas en haut (mouvement de oui).

3/ Effectuer des rotations vers le bas en évitant les mouvements en arrière.



5 fois par mouvement

2 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.



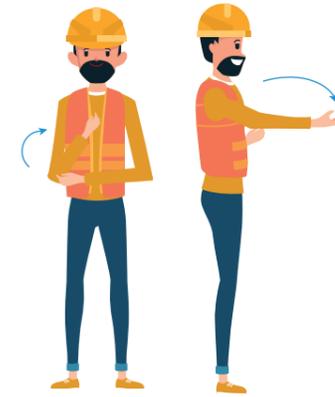
5 fois de chaque côté

3 LES COUDES

1/ Tendre le bras droit (paume vers le ciel).

2/ 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.

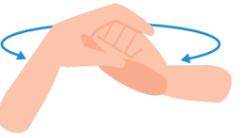
3/ Effectuer le même mouvement de l'autre côté.



5 fois de chaque côté

4 LES POIGNETS

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



10 sec

5 LES DOIGTS



x 10

Effectuer des fermetures / ouvertures des mains.

9 LES GENOUX

1 / Poser les mains sur les genoux en les fléchissant légèrement.

2/ Effectuer des rotations dans un sens puis dans l'autre.



5 fois de chaque côté

8 LES HANCHES

1/ Poser les mains sur les hanches.

2/ Effectuer lentement des cercles avec le bassin dans un sens puis dans un autre.



5 fois de chaque côté

7 LE DOS

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



5 fois de chaque côté

6 LA 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.



5 fois de chaque côté

10 LES CUISSSES

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



Remarque

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



10 fois

11 LES CHEVILLES

1/ Positionner la pointe du pied au sol.

2/ Faire des cercles avec la pointe du pied dans un sens puis dans l'autre.



10 fois de chaque côté

12 ÉTIREMENT GÉNÉRAL

S'étirer complètement pendant quelques secondes.



ATTENTION : Il est important de rester concentré sur ses mouvements afin d'être à l'écoute de son corps et de ses ressentis. La pratique de ces mouvements doit se faire en douceur, sans forcer, sans douleur en respectant les limites de chacun.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail.