



Avant l'effort, échauffez-vous !

A quoi sert un échauffement ?

- l'échauffement ne prend que quelques minutes
- l'échauffement permet de préparer le cœur, le souffle, les muscles et les articulations à l'effort ; si les jambes sont bien échauffées, vous tirerez moins sur votre dos pour les ports de charges
- quand les températures commencent à baisser, échauffer votre corps avant l'effort est encore plus important pour le préserver au maximum
- il permet de réduire les risques d'accident au démarrage du travail sur le chantier

Les fondamentaux

- commencez votre travail par les tâches les moins difficiles pour mieux préparer votre corps
- pour un échauffement efficace, il est indispensable de cumuler les 3 exercices :

Echauffement n°1 : échauffement global

- pour échauffer votre cœur et vos jambes
- avant de charger ou de décharger le camion, faites 20 flexions à votre rythme, en veillant à bien respirer



Tous les muscles du corps sont reliés entre eux : si les muscles des jambes sont froids, ceux du dos travailleront plus lors d'efforts violents. Il faut donc penser aussi à échauffer vos jambes !

Echauffement n°2 : échauffement du haut du dos



- pour échauffer votre dos, mettez les mains derrière la nuque, tourner votre corps à droite puis à gauche en gardant les pieds fixes
- vous pouvez ensuite vous pencher d'un côté puis de l'autre, modérément
- faites l'exercice pendant 2 minutes

Echauffement n°3 : échauffement des bras

- pour échauffer vos bras, écartez-les tendus puis rapprochez-les
- gardez les bras bien tendus pendant tout l'exercice
- faites l'exercice pendant 2 minutes

