



12 min pour s'échauffer !

Eveil général

1



Marche active sur place

1'30 min

2



Sautillement sur place

x 25

3



Haussement des épaules en montant sur la pointe des pieds

x 25

Haut du corps

4



Mouvement tête de haut en bas puis de droite à gauche

Oui x 25

Non x 25

5



Elévation des bras tendus

x 25

6



Grands cercles de chaque bras

x 25 par bras

7



Rotation des coudes

x 25 par bras

8



Ouverture et fermeture des mains

x 25 par main

9



Rotation des poignets mains jointes

x 25 à droite
x 25 à gauche

10



Rotation du bassin

x 25 de chaque côté

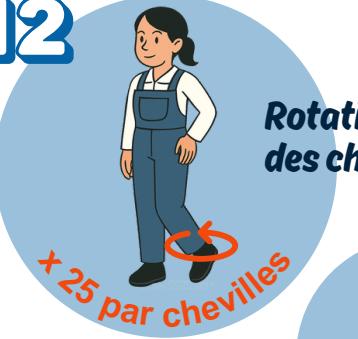
11



Demi squat

x 25

12



Rotation des chevilles

x 25 par chevilles

Terminer par



Marche active sur place

1'30 min

L'éveil musculaire avant la prise de poste pour son bien-être, améliorer sa mobilité, prévenir les accidents de travail, réduire l'absentéisme