



12 min pour s'échauffer !

# EVEIL MUSCULAIRE

des agents des services techniques

## Eveil général

1



Marche active sur place

7:30 min

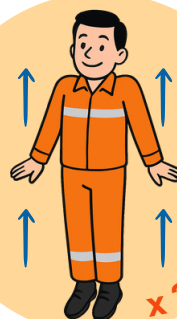
2



Sautillement sur place

x 25

3



Haussement des épaules en montant sur la pointe des pieds

x 25

## Haut du corps

4

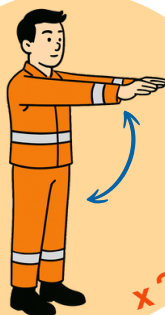
Oui x 25



Mouvement tête de haut en bas puis de droite à gauche

Non x 25

5



Élévation 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

## Bas du corps

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

7:30 min

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