



S&ST

Service Interentreprises
de Santé au Travail

BTP

Seine & Marne

GUIDE PRATIQUE

Métiers du BTP :
échauffement et étirements

L'ÉCHAUFFEMENT

Sur chantier

L'échauffement permet de préparer le corps à l'activité, il permet de limiter le risque de blessures musculaires et ligamentaires lié au travail.

① 2 minutes de footing sur place

② 1 minute de talons-fesses

X10
CHAQUE
SENS



③ Cervicales : rotation en demi-cercle *menton-poitrine*

X10
CHAQUE
SENS



④ Épaules

X10
CHAQUE SENS



⑤ Coudes

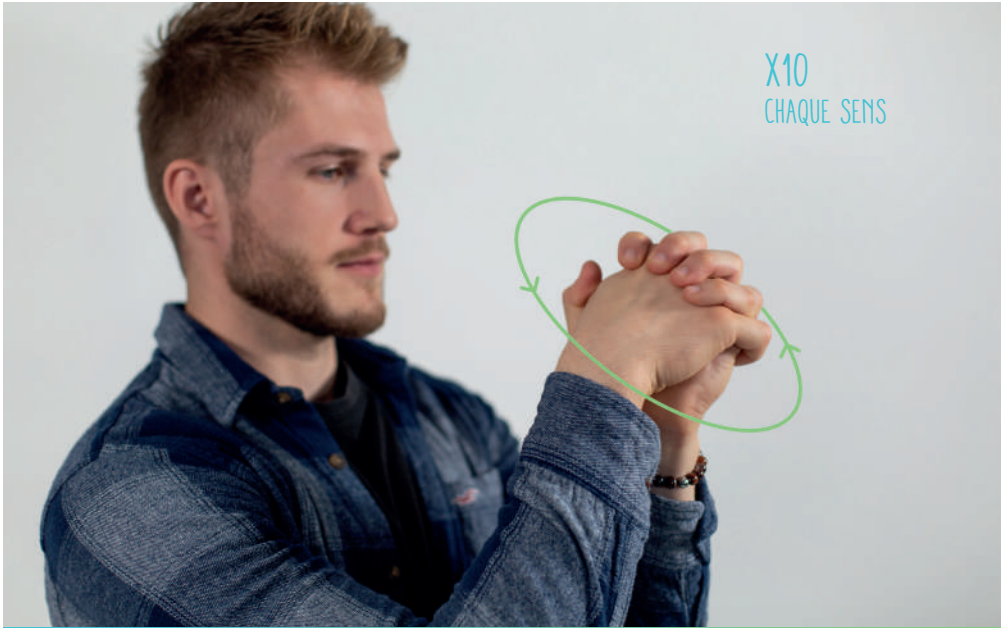


PENSEZ À VOUS HYDRATER

Une bonne hydratation est indispensable pour le fonctionnement des muscles. Il est recommandé de boire environ 1,5 L d'eau par jour. Ces besoins varient selon les conditions climatiques et l'activité physique.

L'indicateur d'une bonne hydratation est d'avoir des urines claires.

X10
CHAQUE SENS

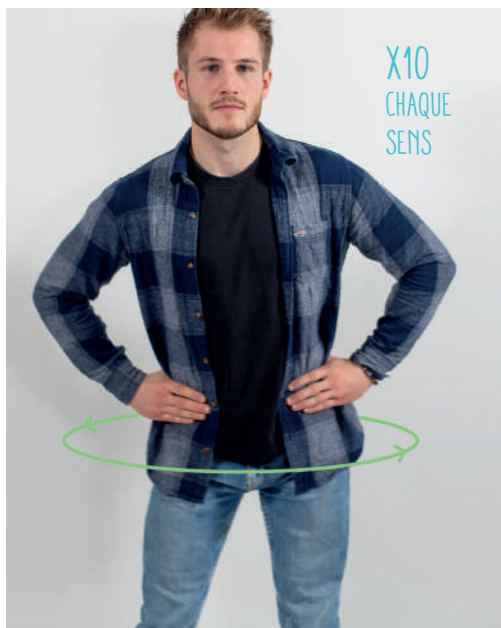


⑥ Poignets

X10



⑦ Doigts : on sert les poings puis on ouvre les mains



8 Bassin



9 Genoux



10 Chevilles



11 On termine l'échauffement par un étirement actif

LES ÉTIREMENTS

Sur chantier

Les étirements favorisent le relâchement et améliorent la souplesse articulaires. Vous pouvez les faire lors d'une pause ou chaque fois que vous en ressentez le besoin.

30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ



Cervicales et trapèze

30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ



Arrière d'épaule

30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ



Biceps : en appuyant sa main sur un mur ou un poteau

30 S



Dos et membres supérieurs



30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ

Fléchisseurs avant-bras



30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ

Extenseurs avant-bras



30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ

Quadriceps



30 S
DE CHAQUE
CÔTÉ

Mollet et ischiojambiers



**Retrouvez ces exercices sur
notre chaine youtube :**

SIST BTP Seine et Marne

À LIRE AUSSI :

Guide pratique, Travail sur écran
Échauffement et étirements

www.sistbtp77.fr