



# GUIDE PRATIQUE

Travail sur écran :  
échauffement et étirements

# L'ÉCHAUFFEMENT

Travail sur écran

Avant de commencer votre journée, un échauffement vous permettra de préparer votre corps à l'activité et limitera l'apparition des tensions musculaires.

X10  
CHAQUE  
SENS



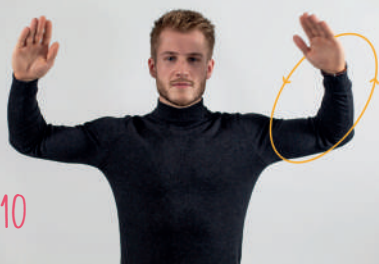
X10  
CHAQUE SENS



← Cervicales : rotation  
en demi-cercle  
menton-poitrine

↻ Epaules

X10



Coudes : l'avant-bras tourne  
autour du coude qui reste fixe

X10 CHAQUE SENS



Poignets

X10



Doigts : on sert les poings puis on ouvre les mains

X10  
CHAQUE  
SENS



10 S



← Bassin

↑ On termine  
l'échauffement par  
un étirement actif

# LES ÉTIREMENTS

Travail sur écran

Les étirements sont à effectuer lors d'une pause ou chaque fois que vous en ressentez le besoin. Nous vous conseillons de les effectuer en commençant par le haut du corps et en descendant jusqu'aux membres inférieurs.



Cervicales et trapèze



Arrière d'épaule



30 S  
DE CHAQUE  
CÔTÉ

Fléchisseurs avant-bras



30 S  
DE CHAQUE  
CÔTÉ

Extenseurs avant-bras

30 S  
DE CHAQUE  
CÔTÉ



Dos et obliques



## PENSEZ À VOUS HYDRATER

Il est recommandé de boire environ 1,5 L d'eau par jour. Préférez des petites gorgées à intervalle régulier plutôt qu'une grande quantité en une seule fois lors des repas.

30 S



Lombaires

30 S  
DE CHAQUE  
CÔTÉ



Piriformes

30 S  
DE CHAQUE  
CÔTÉ



Mollets et ischio-jambiers



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

SIST BTP Seine et Marne

**A LIRE AUSSI :**

Guide pratique, métiers du BTP  
Échauffement et étirements

**[www.sistbtp77.fr](http://www.sistbtp77.fr)**