

— RÉVÉIL — MUSCULAIRE

POURQUOI S'ÉCHAUFFER ?

- 1 Préparer le corps à l'effort**
Moins de douleurs, plus de confort dans les mouvements.
- 2 Réduire les risques de TMS**
L'échauffement améliore la souplesse et la coordination
- 3 Mettre le cerveau en route**
On démarre sa journée plus attentive, donc plus en sécurité
- 4 Renforcer la cohésion d'équipe**
Un échauffement collectif crée du lien
- 5 Démarrer avec une énergie positive**
Une équipe qui bouge est une équipe plus motivée

CHIFFRES CLÉS

90%
ressentent
un mieux-être
immédiat

+15%
de concentration

12 jours
d'absence évités par an

-25%
de blessures

LE RÉVEIL MUSCULAIRE, *UN MOMENT POUR SOI.*

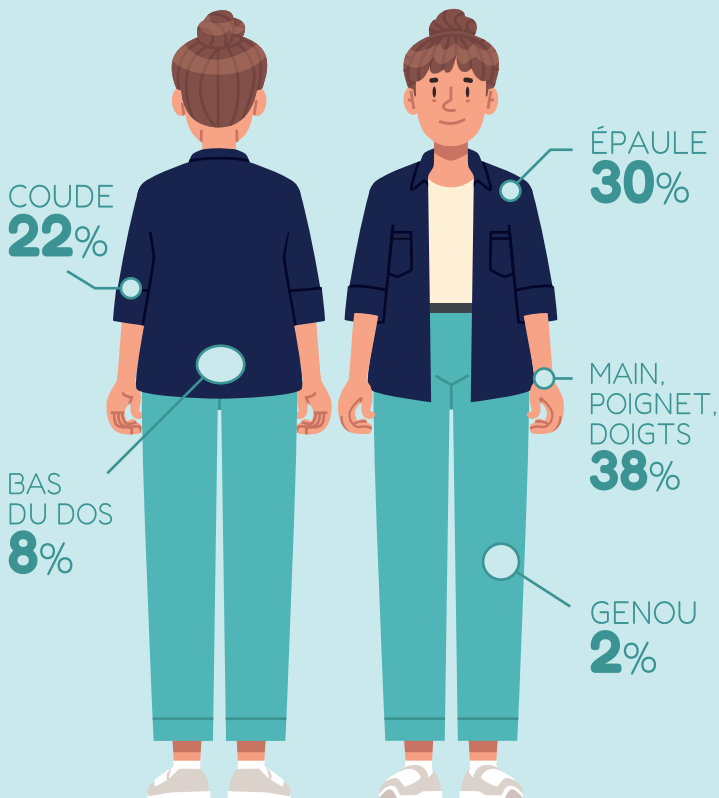
Le réveil musculaire, c'est avant tout un moment pour **soi**. Quelques minutes pour **préparer son corps, réveiller son esprit** et se sentir bien avant de penser au travail.

C'est un temps de **recentrage**, comme avant un match : on se connecte à soi pour mieux se mobiliser ensemble.

LES IMPACTS



RÉPARTITION DES TMS



C'EST **QUOI ?**

Des **douleurs** qui touchent les muscles, les tendons et les articulations.

POURQUOI ?

Des **gestes répétés**, des **postures forcées**, trop peu de récupération.

LES **CONSÉQUENCES**

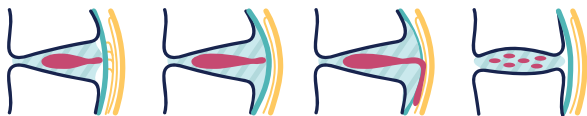
D'abord une **gêne**... puis la douleur, la fatigue, parfois l'arrêt de travail.

LA **SOLUTION !**

Bouger avant d'agir !
Un réveil musculaire régulier limite les TMS et renforce la santé au travail.

TRAUMATISME DE LA COLONNE

Ce schéma illustre l'évolution des principaux traumatismes affectant la colonne vertébrale.



Lumbago
aigu

Sciatique

Hernie
discale

Tassement
discal

Il illustre l'évolution des principaux traumatismes du dos et rappelle l'importance de **bouger, s'échauffer et adopter les bons gestes** au quotidien. Un simple lumbago peut entraîner en moyenne **15 jours d'arrêt de travail**, un impact important pour soi comme pour l'entreprise.

TRAUMATISME MUSCULAIRE

Ce schéma illustre la réaction du muscle face à l'effort, la fatigue ou un mauvais échauffement.



La
contracture

La
crampe

L'élongation

Le
claquage

Il montre comment une **simple tension** peut évoluer vers une **crampe, une contracture** ou une **déchirure** si le corps n'est pas préparé. Quelques minutes suffisent pour préserver son énergie, sa sécurité et sa performance tout au long de la journée.

LE RÉVEIL MUSCULAIRE

1.



NUQUE ET CERVICALE

Réaliser 10 mouvements de flexion/extension (oui/non) et 10 rotations

2.



ÉPAULES ET BRAS

Placer les mains sur les pectoraux et réaliser 10 rotations dans un sens, puis dans l'autre.

3.

COUDES

Plier et tendre les bras plusieurs fois, en alternant des mouvements par-dessus et par-dessous



4.

POIGNETS



Se prendre les mains, entre croiser ses doigts et réaliser 10 rotations dans un sens

5.

BASSIN ET DOS

Réaliser 10 mouvements de rotation de hanche.



6.



CUISSES ET MOLLETS

Réaliser 10 flexions des jambes en gardant le dos droit

7.

CHEVILLES

Planter la pointe de pieds dans le sol et réaliser 10 mouvements circulaires



S'ÉCHAUFFER ASSIS

Même assis ton corps peut bouger !

Chaque exercice du réveil musculaire peut être **adapté** : rotations de tête, cercles d'épaules, étirements des bras, du dos ou des jambes.



POUR ALLER PLUS LOIN

1

LE SOMMEIL

Récupérer, recharger l'énergie et éviter la fatigue accumulée.

2

LA NUTRITION

Bien s'alimenter pour nourrir les muscles et rester concentré.

3

LES ÉMOTIONS

Gérer le stress pour garder calme, motivation et efficacité.

Ensemble, ces trois piliers renforcent les effets du réveil musculaire et la santé au travail.