

# Exercices d'échauffement et d'étirement



## Positions clés Programme d'exercices d'échauffement et d'étirement

Positions du corps importantes essentielles à votre sécurité

### Posture debout neutre

La posture debout neutre est le point de départ pour tous les exercices du programme.

Les pieds sont écartés (l'un devant l'autre ou l'un à côté de l'autre).

Les oreilles sont légèrement vers l'extérieur, les uns à côté des autres.

Les genoux sont légèrement pliés.

La tête est en position neutre (la tête relevée, placer l'index sur le menton et appliquer une légère pression).

Les épaules sont poussées vers l'arrière, la poitrine est sortie et le dos est neutre (courbure naturelle de la colonne en « S »).



### Bascule du bassin

La bascule du bassin est intégrée à certains étirements, mais elle ne doit être effectuée que lorsqu'elle est précisée. Lorsqu'on n'indique pas d'effectuer la bascule du bassin, maintenir la courbure naturelle de la colonne en « S ».

Posture debout neutre (les pieds l'un à côté de l'autre).

Déplacer les hanches vers l'avant en contractant les muscles fessiers et abdominaux.

Le dos devrait être droit; aucune courbure.

### Situations où l'on se sert de la bascule du bassin

Pour bien étirer les muscles de la région lombaire.

Pour maximiser les effets bénéfiques de certains étirements de la partie inférieure du corps.

Pour neutraliser les effets d'une courbure lombaire excessive (lorsqu'on ressent une douleur).



### Position d'intervention

Position athlétique stable comme celle utilisée dans les sports, également appelée accroupissement de base. Devrait être utilisée comme position de départ pour les activités de manutention manuelle.

Posture debout neutre (de l'avant vers l'arrière, ou d'un côté à l'autre).

Le bout des doigts est placé dans le pli de l'articulation des hanches.

Abaisser le corps en fléchissant au niveau des hanches, des genoux et des chevilles.

Pousser doucement avec le bout des doigts sur l'articulation des hanches de façon à ce que les fesses se déplacent vers l'avant et que le dos demeure neutre.

À la fin du mouvement, regarder vers le bas. Les genoux devraient être alignés directement avec le dessus des oreilles.

Garder le dos neutre (courbure naturelle de la colonne).

La condition physique déterminera jusqu'à quel niveau baisser.

## Remarque

La présente affiche fait partie du programme de formation de Travail sécuritaire NB intitulé *Colonne en forme*, qui est protégé par le droit d'auteur. Avant de commencer le programme, veuillez communiquer avec Travail sécuritaire NB pour parler à un conseiller en ergonomie dans votre région. Nous pouvons vous offrir la formation nécessaire et vous aider à mettre un programme en place à votre lieu de travail.

Communiquez avec nous au 1 800 999-9775 pour parler à un conseiller en ergonomie ou visitez notre site Web à l'adresse travailsecuritairenbc.ca.

Si vous avez des problèmes de santé, si vous avez déjà subi une blessure au dos ou encore si vous avez des inquiétudes au sujet de ce programme d'exercices, nous vous conseillons fortement de consulter un professionnel de la santé avant de commencer le programme.

Un dépliant et un DVD accompagnent la présente affiche. Ils contiennent un glossaire de termes, des renseignements détaillés relativement à la technique à suivre et plusieurs conseils pratiques. Veuillez lire le dépliant attentivement avant de commencer le programme de formation.

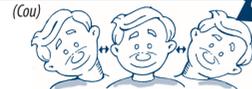
Une  
composante  
du programme  
de formation  
*Colonne en forme de  
Travail sécuritaire NB*

travailsecuritairenbc.ca

1-800 999-9775

Exercices d'échauffement généraux  
Répéter de 5 à 10 fois.

### Abaissement de la tête



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index. Pencher la tête d'un côté, sans forcer, en gardant l'oreille alignée avec l'épaule. Reprendre la position neutre. Répéter de l'autre côté.

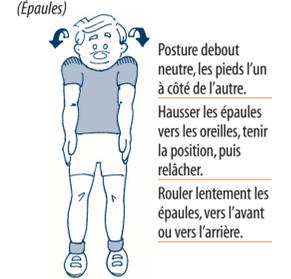
Remarque : Les parties ombragées dénotent la région qu'on étire.

### Abaissement du menton



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index. Baisser le menton sur la poitrine sans forcer. Reprendre la posture neutre.

### Haussement et rotation des épaules



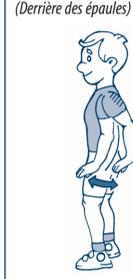
Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Hausser les épaules vers les oreilles, tenir la position, puis relâcher. Rouler lentement les épaules, vers l'avant ou vers l'arrière.

### Élévation des bras



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Les bras sont allongés aux côtés, les poignets sont légèrement dépliés et les coudes sont légèrement pliés. Lever les bras au niveau des épaules, puis revenir à la posture debout neutre.

### Assouplissement de l'articulation de l'épaule



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Les bras sont allongés aux côtés, les poignets sont légèrement dépliés et les coudes sont légèrement pliés. Derrière le dos, lever et baisser les bras à un niveau confortable.

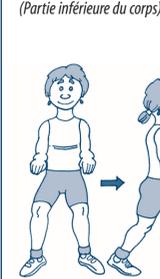
### Grands cercles avec les bras



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre. Effectuer un cercle avec un bras (du même côté que le pied à l'avant) vers l'avant ou vers l'arrière. Répéter avec l'autre bras.

Variante : Si l'amplitude des mouvements de l'épaule est limitée, placer la main sur l'épaule et faire un cercle avec le coude ou laisser pendre le bras devant soi et faire des cercles comme un pendule.

### Pivot léger



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Les coudes sont pliés à 90°. Faire pivoter un pied d'un côté et faire une rotation du corps du même côté tout en gardant la maîtrise du mouvement et en se servant de l'orteil de l'autre pied comme point de pivot. Faire une rotation de tout le corps pour éviter une torsion à la taille. À la fin du mouvement de pivot, plier les hanches, les genoux, les chevilles et la partie inférieure du corps. Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté.

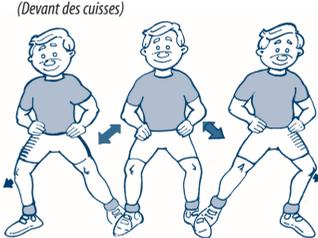
### Accroupissement de base



Posture debout neutre et les pieds l'un à côté de l'autre. Les mains sont sur les hanches. Abaisser le corps en position d'intervention, et plier et redresser au niveau des hanches, des genoux et des chevilles. Répéter le mouvement.

Conseil : Se reporter à la position d'intervention pour obtenir des conseils détaillés sur les positions et des mesures de sécurité.

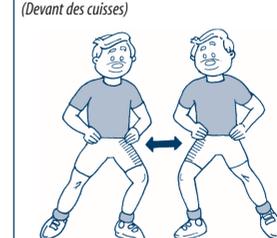
### Mouvement latéral



Posture debout neutre et les pieds l'un à côté de l'autre. Les mains sont sur les hanches. Abaisser le corps en position d'intervention. Abaisser le corps d'un côté en faisant porter le poids du corps sur une cuisse (plier le genou de cette jambe en redressant l'autre jambe). Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté.

Conseil : S'assurer que le genou ne dépasse pas les oreilles à la fin du mouvement et qu'il est plié dans la direction où pointent les oreilles.

### Mouvements latéraux combinés



Une fois à l'aise avec le mouvement latéral, remplacer le mouvement vertical par un mouvement horizontal d'un côté à l'autre.

### Mouvement vers l'avant



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre. Les mains sont sur les hanches. Plier les genoux en abaissant le corps vers le sol. Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté.

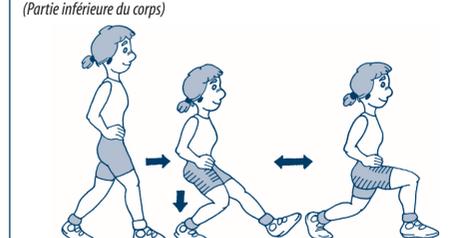
Conseil : On doit tenir compte de sa condition physique pour déterminer jusqu'à quel niveau baisser.

### Mouvement vers l'arrière



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre. Les mains sont sur les hanches. Plier le genou de la jambe d'en arrière en abaissant les fesses comme pour s'asseoir. Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté.

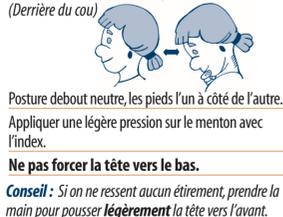
### Mouvements vers l'arrière et vers l'avant combinés



Une fois à l'aise avec les deux exercices qui précèdent, remplacer le mouvement vers le bas et vers le haut par un mouvement horizontal vers l'arrière et vers l'avant.

Exercices d'assouplissement  
Tenir la position de 8 à 10 secondes  
de chaque côté.

### Flexion avant du cou



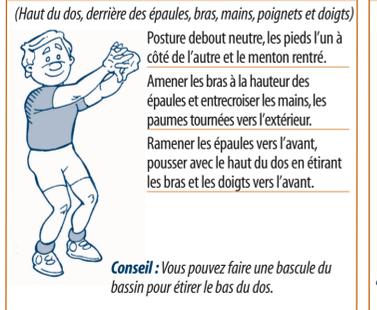
Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index. Ne pas forcer la tête vers le bas. Conseil : Si on ne ressent aucun étirement, prendre la main pour pousser légèrement la tête vers l'avant.

### Mouvement de l'oreille à l'épaule



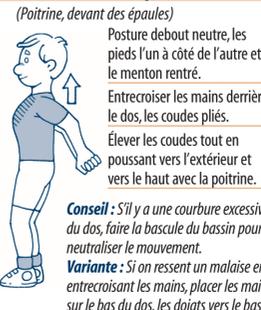
Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Appliquer une légère pression sur le menton avec l'index. Pencher la tête du côté gauche en gardant l'oreille alignée avec l'épaule. Répéter de l'autre côté. Conseil : Si on ne ressent aucun étirement au côté droit du cou, tenir la main droite derrière le dos avec la main gauche et tirer doucement en diagonale.

### Étirement du haut du torse



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré. Amener les bras à la hauteur des épaules et entrecroiser les mains, les paumes tournées vers l'extérieur. Ramener les épaules vers l'avant, pousser avec le haut du dos en tirant les bras et les doigts vers l'avant. Conseil : Vous pouvez faire une bascule du bassin pour étirer le bas du dos.

### Étirement de la poitrine



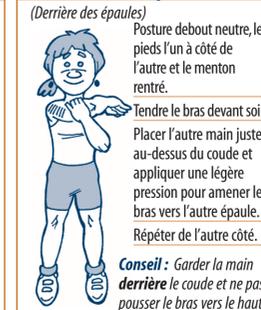
Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré. Entrecroiser les mains derrière le dos, les coudes pliés. Élever les coudes tout en poussant vers l'extérieur et vers le haut avec la poitrine. Conseil : S'il y a une courbure excessive du dos, faire la bascule du bassin pour neutraliser le mouvement. Variante : Si on ressent un malaise en entrecroisant les mains, placer les mains sur le bas du dos, les doigts vers le bas.

### Étirement des triceps



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré. Lever un bras au-dessus de la tête en gardant le coude plié. Saisir la partie postérieure du bras et appliquer une légère pression vers le bas en diagonale. Répéter de l'autre côté. Conseils : Garder la tête bien droite et rentrer le menton. Il peut être plus facile de saisir la main et de tirer plutôt que de pousser sur le coude. S'il y a une courbure excessive du dos, faire la bascule du bassin pour neutraliser le mouvement. Variante : Se servir d'une main ou d'un mur situé devant la partie supérieure du bras pour pousser le coude vers l'arrière.

### Étirement des épaules



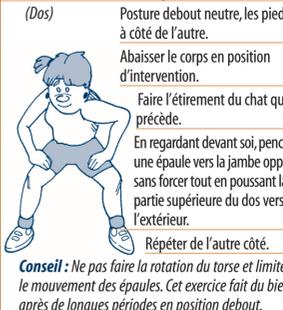
Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre et le menton rentré. Tendre le bras devant soi. Placer l'autre main juste au-dessus du coude et appliquer une légère pression pour amener le bras vers l'autre épaule. Répéter de l'autre côté. Conseil : Garder la main derrière le coude et ne pas pousser le bras vers le haut.

### Étirement du chat



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Abaisser le corps en position d'intervention. Glisser les mains le long des cuisses juste au-dessus des genoux (les doigts pointant vers l'intérieur, les coudes pliés légèrement). Garder le dos neutre pour maintenir la courbure naturelle de la colonne en « S ». Faire la bascule du bassin afin d'étirer les muscles de la région lombaire. Arquer la partie supérieure du dos tout en ramenant les épaules vers l'avant comme un chat qui s'étire. Conseil : Fait du bien après de longues périodes en position debout. Variante : Il peut être plus facile de faire cet étirement en s'appuyant sur le dossier d'une chaise ou sur une table.

### Inclinaison de l'épaule



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Abaisser le corps en position d'intervention. Faire l'étirement du chat qui précède. En regardant devant soi, pencher une épaule vers la jambe opposée sans forcer tout en poussant la partie supérieure du dos vers l'extérieur. Répéter de l'autre côté. Conseil : Ne pas faire la rotation du torse et limiter le mouvement des épaules. Cet exercice fait du bien après de longues périodes en position debout.

### Étirement abdominal



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Entrecroiser les mains au-dessus de la tête, les coudes au niveau des oreilles. Étirer les bras au-dessus de la tête comme si on voulait prendre un objet hors de la portée. Arquer légèrement la partie inférieure du dos. Conseil : Cet exercice fait du bien après de longues périodes en position assise. Variante : Monter sur la pointe des pieds pour maximiser l'étirement.

### Étirement abdominal latéral



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Lever un bras au-dessus de la tête en gardant le coude au niveau de l'oreille et la main opposée sur la hanche. Étirer le bras vers le côté opposé du corps comme si on voulait prendre un objet hors de la portée. Répéter de l'autre côté. Conseil : Ne pas plier à la taille. Étirer doucement le bras au-dessus de la tête en poussant le côté de l'abdomen.

### Étirement du muscle fléchisseur de la hanche



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre. Placer la main sur la fesse de la jambe d'en arrière. Effectuer le mouvement vers l'avant et permettre au talon du pied d'en arrière de se soulever du plancher. Si le dos devient arqué, avancer le pied d'en avant davantage pour assurer qu'à la fin du mouvement, le genou est directement au-dessus du gros orteil et la partie supérieure du corps est en position neutre. Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté. Conseil : Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin. Variante : Si on ne ressent pas l'étirement ou encore si on est mal à l'aise, faire l'exercice en plaçant le pied d'en avant sur une chaise ou sur un banc.

### Étirement des muscles ischio-jambiers



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre. Les mains sont sur la cuisse de la jambe d'en avant. Faire le mouvement vers l'arrière en soulevant l'orteil du pied d'en avant. Plier la hanche de la jambe d'en arrière tout en poussant doucement le talon du pied d'en avant. Plier la hanche. Ne pas plier à la taille. Revenir à la posture debout neutre. Répéter de l'autre côté. Conseils : Au besoin, se servir d'un mur comme appui pour conserver l'équilibre. Ne pas oublier de garder le genou de la jambe d'en arrière légèrement plié. Variante : Si on ne ressent pas l'étirement ou encore si on est mal à l'aise, faire l'exercice en plaçant le pied d'en avant, talon vers le bas et orteils vers le haut, sur une chaise.

### Étirement de l'aîne en position debout



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre. Abaisser le corps en position d'intervention. La main est sur la hanche. Faire le mouvement latéral (assurer que le genou de la jambe tendue demeure légèrement plié). Répéter de l'autre côté. Conseils : Se servir d'un mur pour conserver l'équilibre. Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin. Variante : Si on ne ressent pas l'étirement, écarter davantage les jambes.

### Étirement des quadriceps en position debout



Posture debout neutre, les pieds l'un à côté de l'autre, appuyé d'une main sur un objet solide. Plier les genoux et la partie inférieure du corps pour saisir le devant d'un pied. Ramener un pied vers les fesses en gardant la cuisse de la jambe pliée parallèle à la jambe qui sert d'appui. Assurer que le genou pointe vers le sol. Répéter de l'autre côté. Conseil : Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin. Si on ne peut pas atteindre le devant du pied, saisir la jambe du pantalon ou encore la partie arrière du soulier. Variante : Pour assurer un meilleur équilibre, on peut également placer le genou plié sur le siège d'une chaise. Assurer que le genou plié ne porte pas son poids.

### Étirement du mollet



Posture debout neutre, les pieds l'un devant l'autre faisant face à un mur avec le pied d'en avant touchant le mur. Les mains sur le mur, effectuer le mouvement vers l'avant. Approcher les coudes du mur en tenant les talons à plat. Assurer que le dos n'est pas arqué à la fin du mouvement. Répéter de l'autre côté. Conseil : Pour maximiser l'étirement, effectuer la bascule du bassin. Variante : Si on ne ressent pas l'étirement, écarter davantage les jambes.