



**Prévention
des TMS**

1

ROUTINE D'ÉVEIL MUSCULAIRE



goalmap



5 min

Ces exercices d'éveil musculaire sont à réaliser dans un état détendu, sans tension musculaire et sans à-coups, de manière progressive, en respectant ses limites.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 Montées de genoux

- Debout sur un sol plat, courir sur place pendant 10 secondes.



- Lever légèrement les genoux et utiliser les bras, coudes fléchis, pour donner le rythme.
- Augmenter progressivement la hauteur des genoux.

30s

2 Talons fesses

- Debout sur un sol plat, courir sur place, buste légèrement vers l'avant. Rapprocher les talons des fesses et utiliser les bras pour donner le rythme.
- Augmenter progressivement la hauteur des pieds pour toucher les fesses ou s'en approcher.

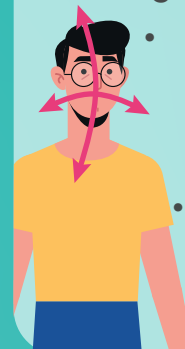


30s

ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

3 Ni oui ni non

- Tourner la tête à gauche, puis à droite, menton vers l'épaule.
- Répéter 10 fois en tout, 5 à droite et 5 à gauche.



- Regarder en l'air en ouvrant la bouche, puis par terre, menton rentré dans la poitrine.

2x

- Répéter 10 fois en tout, 5 fois vers le haut et 5 fois vers le bas.

10 rep

4 Ça roule ma poule

- Debout, bras tendus sur les côtés, coudes fléchis et mains sur les épaules.
- Faire 10 cercles vers l'avant avec les coudes avec une amplitude confortable.
- Changer de sens et faire 10 cercles vers l'arrière.



2x

10 rep

5 La vague avec les mains

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Joindre les mains en entrecroisant les doigts, avant-bras à l'horizontale.
- Simuler un mouvement de vague en faisant onduler doigts, poignets et avant-bras.
- 10 fois dans un sens, 10 fois dans l'autre.



2x

10 rep

6 Étirements latéraux

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Lever un bras en l'air, l'autre main sur la hanche, pencher le corps du côté de la main sur la hanche.
- Maintenir la position pendant environ 10 secondes.
- Même chose de l'autre côté.



2x

10s

7 Mouvement du danseur

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules, mains sur les hanches.
- Lever un bras vers le côté opposé tout en faisant pivoter le tronc, regard vers le haut.
- Maintenir la posture 10 secondes, puis répéter de l'autre côté.



2x

10 rep

8 Le pied de grue

- Debout, sur un pied, l'autre jambe légèrement relevée.
- Effectuer 5 sauts sur place avec le pied d'appui, genou légèrement fléchi, dos droit.
- Maintenir la position statique, sur une jambe, 5 secondes.
- Répéter de l'autre côté.



2x

5 rep

+

5s

9 Arrivée à la cheville

- Debout, un pied à plat sur le sol, la pointe de l'autre pied touche le sol.
- Faire des rotations de la cheville en maintenant la pointe dans le sol, 5 dans un sens, 5 dans l'autre.
- Même chose avec l'autre pied.



2x

5 rep

+

5 rep

**5 minutes pour réveiller le corps,
stimuler l'esprit et prévenir les douleurs.**

Scanner le QR code pour
regarder la routine en vidéo :





Prévention des TMS

2

ROUTINE D'ÉVEIL MUSCULAIRE



5 min

Ces exercices d'éveil musculaire sont à réaliser dans un état détendu, sans tension musculaire et sans à-coups, de manière progressive, en respectant ses limites.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 Tipping

- Debout sur un sol plat, pieds écartés à la largeur des épaules.
- Se pencher légèrement vers l'avant, le dos droit, comme pour un départ de course, coudes fléchis.
- Sur la pointe des pieds, effectuer de petits mouvements de course sur place très rapides, sans que les talons touchent le sol.



2x

10s

2 Fentes avant

- Debout, mains sur les hanches.
- Faire un grand pas en avant, descendre le corps en fléchissant les deux genoux à un angle de 90 degrés, sans que le genou arrière touche le sol. Le buste reste droit.
- Pousser avec le pied avant pour revenir au départ, et faire le même mouvement avec l'autre jambe.



2x

5 rep

ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

3 Inclinaisons de la tête

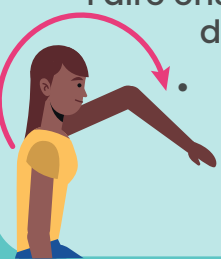
- Debout, les épaules détendues.
- Incliner la tête sur le côté en rapprochant l'oreille de l'épaule.
- Alternier, d'un côté puis de l'autre.
- Au fur et à mesure, gagner légèrement en amplitude.
- Garder le mouvement doux et contrôlé, ne pas forcer l'inclinaison.



10 rep

4 Crawl et dos crawlé

- Debout, bras le long du corps.
- Faire des mouvements de crawl avec les bras.
- Réaliser 10 mouvements, 5 de chaque côté.
- Faire ensuite des mouvements de crawl vers l'arrière.
- Réaliser 10 mouvements, 5 de chaque côté.



2x

10 rep

5 Jeux de mains

- Debout, bras à l'horizontale devant soi, poings fermés.
- Ouvrir puis fermer les mains en fléchissant les doigts, comme si elles étaient mouillées et que vous les séchiez.
- Réaliser un mouvement lent et ample les 3 premières fois, puis accélérer le mouvement.



10 rep

6 Torsions du tronc

- Debout, pieds légèrement écartés.
- Croiser les bras et placer les mains sur les épaules opposées.
- Fixer le bas du corps et orienter doucement les épaules vers la droite puis vers la gauche, en accompagnant le mouvement du regard.



10 rep

7 Flexions latérales

- Debout, mains sur les hanches.
- Se pencher lentement d'un côté puis de l'autre, le buste droit.
- Garder le mouvement doux et contrôlé, ne pas forcer la flexion.



10 rep

8 Soyons choux avec nos genoux

- Debout, jambes légèrement fléchies, pieds rapprochés l'un de l'autre.
- Mains sur les genoux, les pieds fixes, faire des cercles avec les genoux.
- Réaliser 5 rotations dans un sens, puis 5 rotations dans l'autre sens.



2x

5 rep

9 Les pointes, ça tire !

- Debout, jambes légèrement écartées à la largeur des épaules.
- Monter sur la pointe des pieds, puis descendre, dans un mouvement ample et contrôlé.
- Se grandir le plus possible.



10 rep

5 minutes pour réveiller le corps,
stimuler l'esprit et prévenir les douleurs.

Scanner le QR code pour
regarder la routine en vidéo :





**Prévention
des TMS**

3

ROUTINE D'ÉVEIL MUSCULAIRE



goalmap



5 min

Ces exercices d'éveil musculaire sont à réaliser dans un état détendu, sans tension musculaire et sans à-coups, de manière progressive, en respectant ses limites.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 Contact coude - genou

- Debout, pieds à la largeur des hanches, bras en l'air de chaque côté, mains à hauteur de tête.
- Lever le genou droit vers le coude gauche tout en abaissant le coude gauche pour qu'ils se rapprochent ou se touchent au milieu.
- Même chose de l'autre côté : genou gauche et coude droit.



10
rep

2 Squats

- Debout, pieds légèrement écartés, mains sur les hanches.
- Plier les genoux, en abaissant les hanches comme si on s'asseyait, dos droit ou légèrement incliné vers l'avant.
- Descendre jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol, puis remonter.

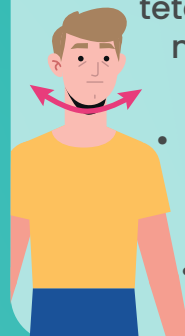


10
rep

ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

3 Rotations de la tête

- Se tenir debout, les épaules détendues.
- Tourner le regard d'un côté, puis effectuer des demi-cercles de la tête vers le bas, en déplaçant le menton d'une épaule à l'autre.
- Garder un mouvement doux et contrôlé, ne pas forcer la rotation.
- Effectuer 10 allers-retours.



10
rep

4 Cercle des coudes

- Debout, bras à l'horizontale, coudes fléchis à 90°, mains vers le haut.
- En gardant les coudes fixes, effectuer des cercles vers l'extérieur avec les avant-bras.
- Réaliser 10 rotations vers l'extérieur, et 10 rotations vers l'intérieur.



2x
10
rep

5 Ainsi font, font, font...

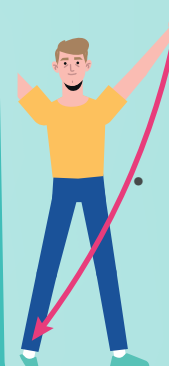
- Debout, coudes fléchis, mains ouvertes.
- Effectuer des mouvements de rotations des poignets comme avec des marionnettes.
- Mouvement lent et de faible amplitude au début puis progressivement augmenter l'amplitude des rotations.



30s

6 L'étoile croisée

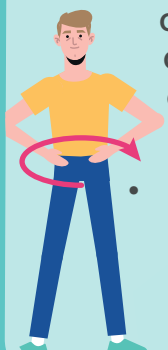
- Debout, pieds légèrement écartés, mains levées au niveau de la tête.
- Les jambes tendues et les bras ouverts, descendre le bras droit en diagonale pour toucher le pied gauche, ou s'en rapprocher.
- Revenir à la position de départ, puis même chose de l'autre côté (main gauche vers pied droit).



10
rep

7 Le cerceau imaginaire

- Debout, jambes légèrement écartées, mains sur les hanches.
- Sans cambrer le dos, faire des cercles avec les hanches, 5 cercles dans un sens, en agrandissant progressivement la taille des cercles.
- Faire 5 cercles dans l'autre sens, en réduisant progressivement la taille des cercles.



2x
5
rep

8 Levée de genoux

- Debout, jambes légèrement écartées de la largeur du bassin, mains sur les hanches.
- Lever alternativement chaque genou le plus haut possible.
- Garder le mouvement doux et contrôlé, ne pas forcer la levée du genou.



10
rep

9 Le pied de côté

- Debout, jambes légèrement écartées.
- Basculer lentement le poids du corps en inclinant les chevilles d'un côté, en se retrouvant sur l'arête des pieds.
- Même chose de l'autre côté.
- Contrôler l'équilibre et l'amplitude du mouvement.



10
rep

**5 minutes pour réveiller le corps,
stimuler l'esprit et prévenir les douleurs.**

Scanner le QR code pour
regarder la routine en vidéo :





Prévention
des TMS

4

ROUTINE D'ÉVEIL MUSCULAIRE



goalmap



5 min

Ces exercices d'éveil musculaire sont à réaliser dans un état détendu, sans tension musculaire et sans à-coups, de manière progressive, en respectant ses limites.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 Petits sauts pieds joints

- Debout, les pieds joints.
- Effectuer des petits sauts sur place, en gardant les pieds joints.
 - Veiller à un atterrissage doux, en amortissant l'impact, genoux légèrement fléchis.
 - Deux fois 10 secondes, avec 5 secondes de repos.



2x

10s

2 Jumping jacks

- Debout, les pieds joints.
- Sauter en écartant les jambes pour atterrir les pieds à la largeur des épaules, tout en levant les bras au-dessus de la tête.
 - Sauter pour revenir à la position initiale, pieds joints et bras le long du corps.
- Deux séries de 10 mouvements, avec quelques secondes de repos au milieu.



2x

10 rep

ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

3 La main contre le cou

- Incliner la tête vers la gauche, en rapprochant l'oreille de l'épaule.
- Avec la paume de la main droite sur le haut de la tête, exercer une légère pression, résister à la pression pendant 5 secondes, puis relâcher.
 - Même chose de l'autre côté, puis vers l'arrière, doigts croisés derrière la tête, puis vers l'avant, doigts croisés sur le front.



4x

5s

4 Le patin sans glace

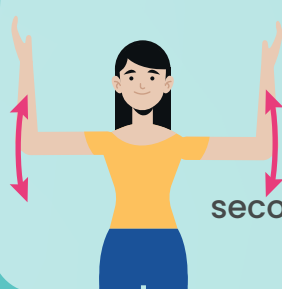
- Debout, jambes fléchies, buste penché vers l'avant.
- Amener une main vers le côté à l'horizontale, bras tendu, tandis que l'autre main vient toucher l'épaule opposée, et alterner.
 - Suivre la main du regard pour accompagner le mouvement de la tête, avec des gestes de plus en plus amples.



30s

5 La chauve-souris

- Debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Bras à l'horizontale, coudes pliés à 90 degrés, mains dirigées vers le haut.
- En gardant les coudes fixes et les épaules détendues, faire pivoter les avant-bras vers le bas puis vers le haut pendant 30 secondes.



30s

6 Moulinets de poignets

- Debout, les mains jointes à hauteur de poitrine, les doigts entrecroisés.
- Effectuer des moulinets avec les poignets, 10 dans un sens, 10 dans l'autre sens.
 - Les mouvements sont lents et amples.



2x

10 rep

7 Good morning

- Debout, pieds à la largeur des hanches, mains derrière les oreilles.
- Dos droit et genoux légèrement fléchis, basculer lentement le buste vers l'avant jusqu'à ce qu'il soit presque parallèle au sol.
 - Revenir lentement à la position de départ en contractant les fessiers et en gardant le dos droit.



5 rep

8 La danse du robot

- Debout, pieds joints ou presque, bras pliés, coudes rapprochés du tronc et avant-bras à l'horizontale.
- En gardant le buste face à l'avant, sauter en orientant les hanches et les pieds vers la gauche, et les avant-bras vers la droite.
 - Sauter à nouveau, cette fois-ci hanches et pieds vers la droite, et avant-bras vers la gauche, et enchaîner d'un côté à l'autre.



30s

9 Flexion des chevilles

- Debout, mains sur les hanches, lever une jambe devant soi, à environ 10 cm du sol.
 - Plier et étendre alternativement le pied pendant 10 secondes.
 - Veiller à maintenir l'équilibre, utiliser un support si nécessaire.
 - Changer de côté, et plier et étendre l'autre pied pendant 10 secondes.



2x

10s

5 minutes pour réveiller le corps,
stimuler l'esprit et prévenir les douleurs.

Scanner le QR code pour
regarder la routine en vidéo :





**Prévention
des TMS**

5

ROUTINE D'ÉVEIL MUSCULAIRE



goalmap



5 min

Ces exercices d'éveil musculaire sont à réaliser dans un état détendu, sans tension musculaire et sans à-coups, de manière progressive, en respectant ses limites.

ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 Comme un chat au réveil

- Debout, pieds à largeur de hanches.
- Inspirer, lever les bras au-dessus de la tête, s'étirer comme au réveil.
- Varier les étirements, contracter et relâcher les muscles.
- Éviter les étirements douloureux.
- Augmenter progressivement l'amplitude des mouvements, sans forcer.



30s

2 Saut pieds écartés

- En position debout, les pieds joints.
- Sauter et écarter les pieds à la largeur des épaules en atterrissant.
- Sauter à nouveau et revenir à la position de départ, les pieds joints.
- Alternier ainsi pieds joints et pieds écartés, en veillant à un atterrissage doux.



**10
rep**

ÉCHAUFFEMENTS SPÉCIFIQUES

3 Automassage des trapèzes

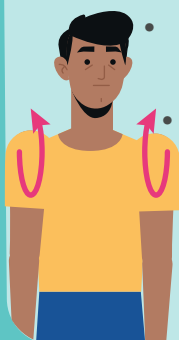
- Debout, épaules relâchées, tête droite.
- Chauffer ses mains en les frottant l'une contre l'autre.
- Poser ses mains de chaque côté du cou, et faire glisser les doigts de la base du crâne vers le haut des épaules en exerçant une légère pression. Répéter quelques fois.
- Pétrir, masser les trapèzes.



30s

4 Rouler les mécaniques

- Debout, bras le long du corps.
- Faire rouler simultanément les deux épaules de l'arrière vers l'avant.
- Faire 10 rotations dans ce sens.
- Puis réaliser 10 rotations dans l'autre sens, de l'avant vers l'arrière.



2x

**10
rep**

5 Extensions isométriques du triceps

- Debout, les pieds légèrement écartés.
- Placer une main derrière le dos au niveau de l'épaule opposée, avec le coude plié pointant vers le ciel.
- Avec la main libre, attraper le coude et tirer légèrement vers le côté.
- Maintenir la position 10 secondes, sans forcer, puis faire la même chose de l'autre côté.



2x

10s

6 L'huile de coude

- Debout, un bras à l'horizontale devant soi, paume de la main vers le ciel, et le coude posé dans la paume de la main opposée.
- Faire pivoter l'avant-bras autour du coude, vers l'intérieur, puis vers l'extérieur.
- Répéter 5 fois, puis faire la même chose de l'autre côté.



2x

**5
rep**

7 A la force des poignets

- Un bras tendu à l'horizontale devant soi.
- Avec l'autre main, venir attraper la main du bras tendu en extension (doigts vers le sol).
- Tirer les doigts vers soi jusqu'à sentir un étirement, maintenir 10 secondes et relâcher.
- Même chose en flexion (doigts vers le ciel), puis répéter en inversant les mains.



4x

10s

8 Étirement du chat

- Debout, les pieds légèrement écartés.
- Avec les mains à l'horizontale devant soi, arrondir le dos en inspirant.
- Maintenir la position 5 secondes.
- Poser les mains sur les hanches et creuser le dos en expirant.
- Maintenir la position 5 secondes.
- Répéter ce cycle dos rond / dos creux.



4x

5s

9 La chaise

- Debout, les pieds légèrement écartés.
- Descendre le corps en fléchissant les genoux, comme pour s'asseoir sur une chaise. Les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
- Maintenir la position de 'chaise' 10 secondes, en gardant le dos droit.
- Se reposer quelques secondes et recommencer.



2x

10s

**5 minutes pour réveiller le corps,
stimuler l'esprit et prévenir les douleurs.**

Scanner le QR code pour
regarder la routine en vidéo :

