

EXERCICES PRÉPARATOIRES

au travail des éboueurs

TOUS DROITS RÉSERVÉS © LA DUPLICATION DES FICHES D'EXERCICES EST INTERDITE.

AVERTISSEMENT

Afin de bénéficier en tout temps des bienfaits de ce programme d'exercices, assurez-vous de respecter vos capacités physiques. N'hésitez pas à demander l'avis ou l'autorisation de votre médecin avant de débiter ce programme d'exercices.

POURQUOI, QUAND, COMMENT FAIRE LES EXERCICES ?

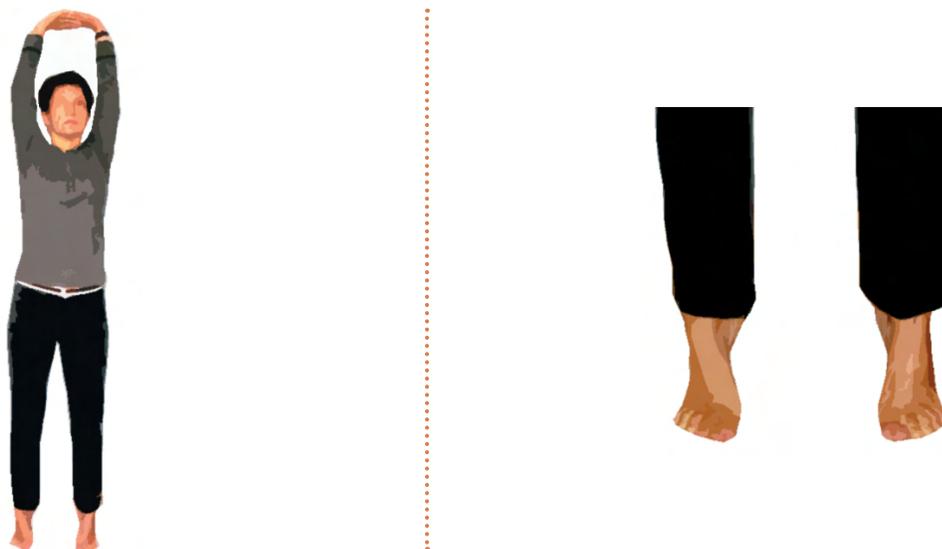
POURQUOI	Développer la force musculaire, l'équilibre et la souplesse.
QUAND	La série complète d'exercices requiert de 3 à 4 minutes et elle doit être effectuée moins d'une demi-heure avant de débiter le travail.
COMMENT	Prendre son temps, ne pas forcer, respecter vos capacités physiques, avoir les pieds sur une surface adhérente et être près d'une surface d'appui (chaise, mur, etc.).

EXERCICE #1



DESCRIPTION	Rotation de la tête vers l'avant, mouvement d'une épaule à l'autre.
RÉPÉTITION	Exécuter trois aller-retour lentement.
FONCTION	Réchauffement des muscles du cou et de la nuque, souplesse des vertèbres cervicales.

EXERCICE #2



DESCRIPTION

En position debout, mains croisées, bras en extension au-dessus de la tête, maintenir l'équilibre et l'extension maximale.

RÉPÉTITION

Maintenir pendant 5 respirations. Exécuter deux fois.

FONCTION

Étirement de l'ensemble des muscles des bras, jambes et du dos, développe l'équilibre.

EXERCICE #3



DESCRIPTION

Debout, talons au sol, mains croisées, bras en extension au-dessus de la tête, maintenir l'équilibre et l'extension maximale et exécuter un mouvement latéral (droite et gauche). Bien tenir l'extension des bras.

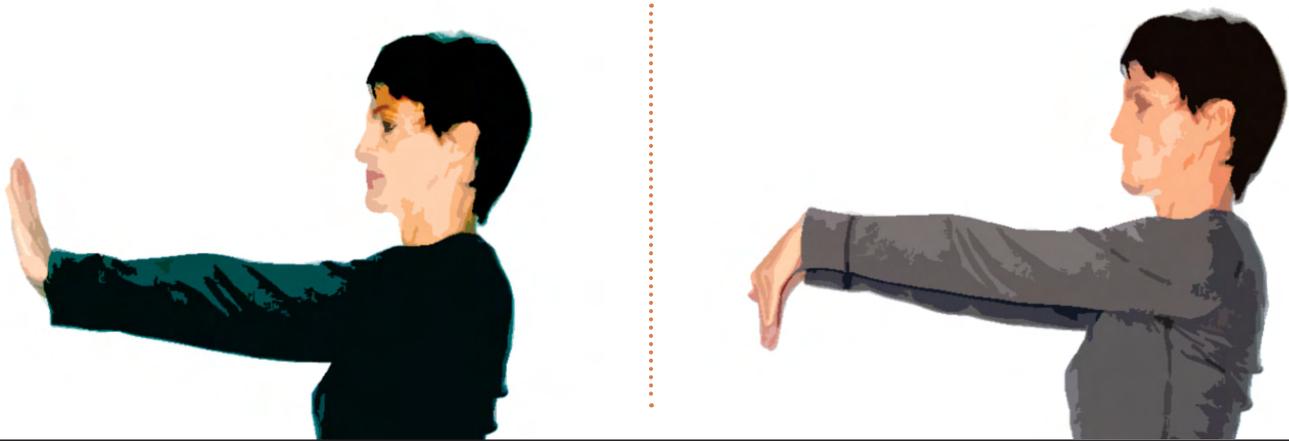
RÉPÉTITION

Maintenir pendant 3 respirations. Exécuter deux fois chaque côté.

FONCTION

Étirement latéral des muscles de la sangle abdominale et de la colonne vertébrale.

EXERCICE #4



DESCRIPTION	Bras allongés devant soi, effectuer des flexions des poignets vers le haut et vers le bas.
RÉPÉTITION	Exécuter le mouvement 10 fois.
FONCTION	Réchauffement et souplesse des articulations des poignets.

EXERCICE #5



DESCRIPTION	Bras allongés devant soi à hauteur d'épaule, poings fermés. Effectuer des rotations des poignets de l'extérieur vers l'intérieur et inversement.
RÉPÉTITION	Exécuter 3 fois, lentement, dans les deux sens.
FONCTION	Assouplissement des mouvements rotatifs des bras.

EXERCICE #6



DESCRIPTION

Bras devant soi, doigts déposés sur les épaules. Effectuer des mouvements de rotation des épaules en maximisant le mouvement de rotation dans tous les sens.

RÉPÉTITION

Exécuter 4 fois dans chaque direction.

FONCTION

Flexibilité des articulations et réchauffement des muscles des épaules.

EXERCICE #7



DESCRIPTION

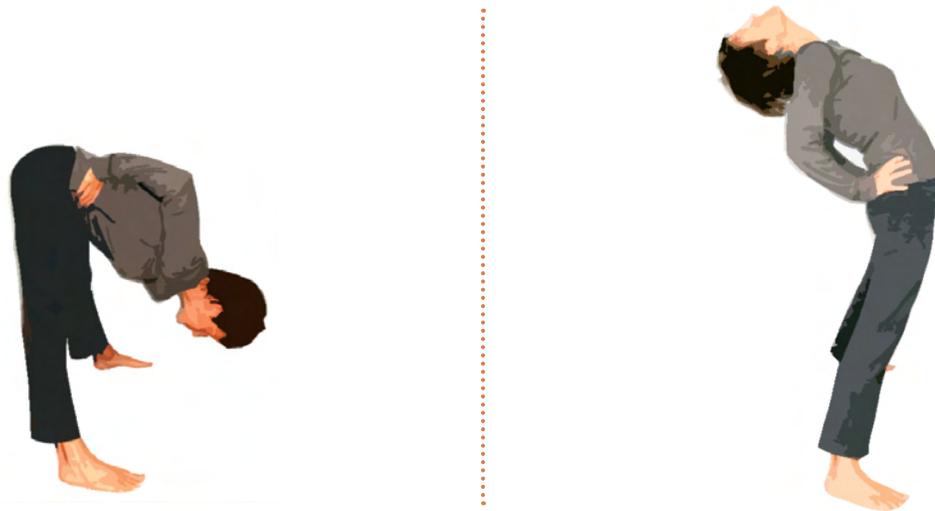
En position d'équilibre sur une jambe, croiser les mains sur le genou de l'autre jambe et replier celle-ci en la ramenant contre l'abdomen. Par la suite, allonger cette même jambe alors que vos mains la soutiennent par derrière à hauteur du genou.

RÉPÉTITION

Exécuter sur chacune des jambes. Répéter 3 fois.

FONCTION

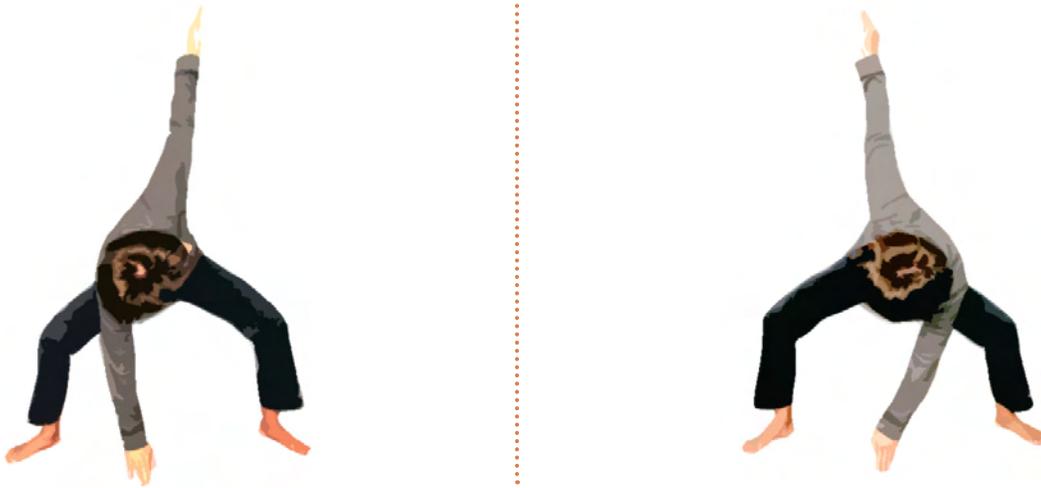
Étirement des muscles fessiers, de l'arrière de la jambe et du dos, équilibre et souplesse.

EXERCICE #8

DESCRIPTION	En position debout, jambes à l'écart, mains aux hanches. Tout en gardant les genoux droits, effectuer en alternance des flexions avant et des extensions arrière.
RÉPÉTITION	Exécuter 3 séries avant-arrière.
FONCTION	Réchauffement et souplesse de l'ensemble des muscles du dos et de la colonne vertébrale.

EXERCICE #9

DESCRIPTION	En position debout, jambes largement écartées. Levez les bras à hauteur d'épaule et fléchissez les genoux comme pour vous asseoir.
RÉPÉTITION	Maintenir fixement la posture pendant 30 secondes. Exécuter 2 fois.
FONCTION	Renforcement des genoux et des cuisses, étirements des muscles dorsaux.

EXERCICE #10

DESCRIPTION	En gardant la position précédente, fléchir le corps vers l'avant, en effectuant des mouvements de balancier avec les bras (rotation vers la droite et la gauche).
RÉPÉTITION	Exécuter des mouvements de balancier 5 fois.
FONCTION	Assouplissement de la musculature du dos, des bras et des épaules.

EXERCICE #11

DESCRIPTION	En tenant votre pied droit avec votre main gauche, faire des rotations de la cheville, refaire avec l'autre pied.
RÉPÉTITION	Exécuter des mouvements de balancier 5 fois.
FONCTION	Réchauffement des articulations des chevilles.

EXERCICE #12



DESCRIPTION	Debout, jambes à l'écart, la jambe droite ouverte sur le côté. Les doigts entrelacés, levez les bras au-dessus de la tête. À l'expiration, tournez le corps vers la droite, fléchissez le genou droit et portez les mains au sol devant votre pied droit. Inspirez et redressez-vous en position de départ, bras au-dessus de la tête. Préparez-vous à refaire sur la jambe gauche.
RÉPÉTITION	Refaire cet exercice 6 fois sur chaque jambe en alternance.
FONCTION	Développe la coordination des mouvements, renforce les articulations des genoux et les muscles des jambes. Flexibilité et souplesse de la colonne vertébrale.

Réalisation
Dany Doyon

Couture & Associés
ERGONOMES

Nota : Bien que ce document ait été élaboré avec soin, à partir de sources reconnues comme fiables et crédibles, l'APSAM, ses administrateurs, son personnel ainsi que les personnes et organismes qui ont contribué à son élaboration n'assument aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés. Il y a des circonstances de lieu et de temps, de même que des conditions générales ou spécifiques, qui peuvent amener à adapter le contenu. Toute reproduction d'un extrait de ce document doit être autorisée par écrit par l'APSAM et porter la mention de sa source.

Pour communiquer avec l'Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail secteur « affaires municipales » : Région de Montréal :
(514) 849-8373 De partout au Québec : 1 800 465-1754
<http://www.apsam.com>

