



# Bien s'échauffer au travail



Cette fiche  
1/4 h sécurité

est également téléchargeable  
dans votre Espace Internet  
Solidarité-Prévention

[www.irp-auto.com](http://www.irp-auto.com)

## DÉFINITION

L'échauffement au travail permet de préparer les articulations et les muscles aux efforts physiques à venir. L'objectif est de sortir d'un état de faible activité en provoquant une légère augmentation du système cardiaque et de la température corporelle. Les métiers des services de l'automobile sont d'autant plus concernés qu'il s'agit généralement de métiers exigeants physiquement.

## QUELQUES CHIFFRES

**1/4** des accidents du travail sont liés à des manipulations « à froid » ;

**70%** de ces accidents se produisent durant la première heure de travail.

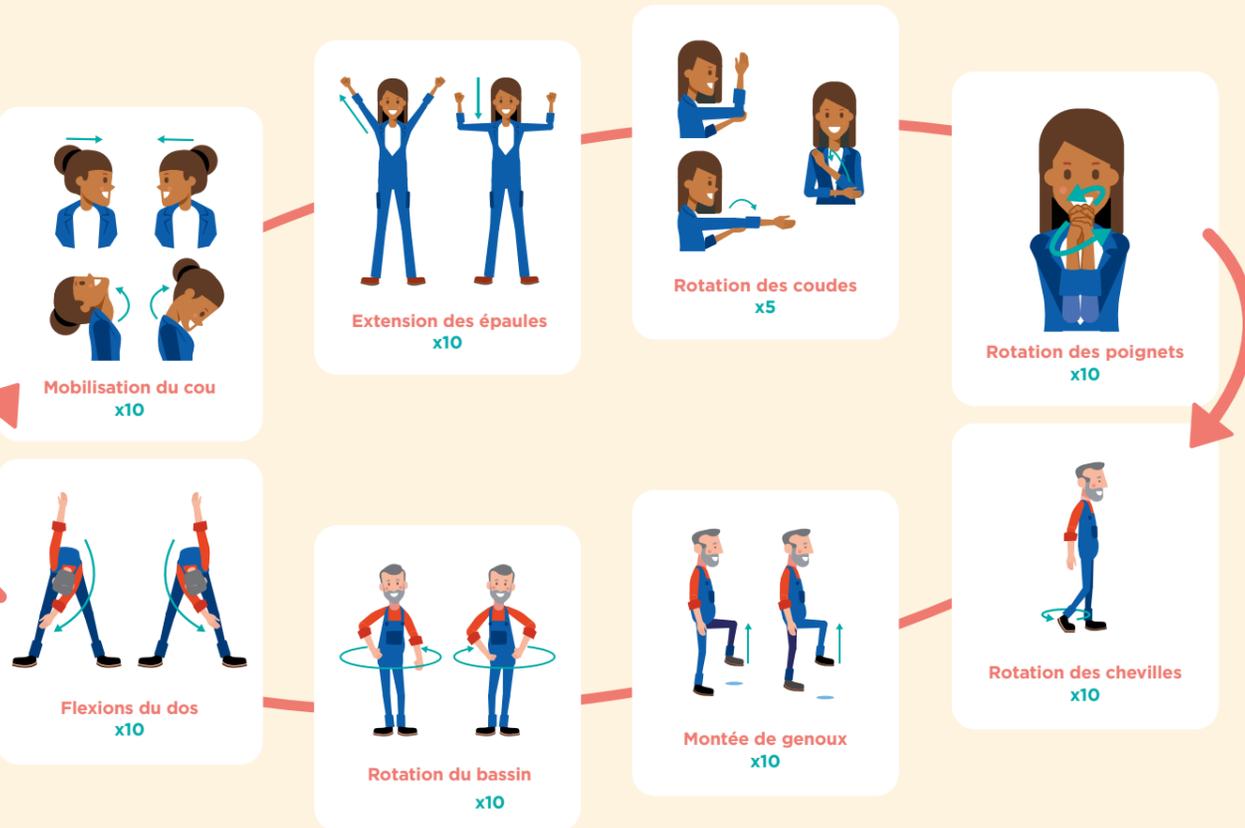
## BON À SAVOIR

Le meilleur moment pour s'échauffer au travail est avant la prise de poste. L'idéal est d'organiser des échauffements en groupe, avec ses collègues, en instaurant une routine quotidienne.



## 1 Exemple de routine quotidienne

Respirez profondément et prenez le temps de réaliser chaque mouvement lentement : **vous ne devez pas ressentir de douleur.**



## 2 De nombreux avantages

### Pour le salarié :

- Réduction des blessures
- Amélioration de la coordination
- Augmentation des amplitudes articulaires
- Sensation de détente et de bien-être

### Pour l'équipe :

- Amélioration de l'ambiance de travail
- Renfort de la cohésion d'équipe

### Pour l'entreprise :

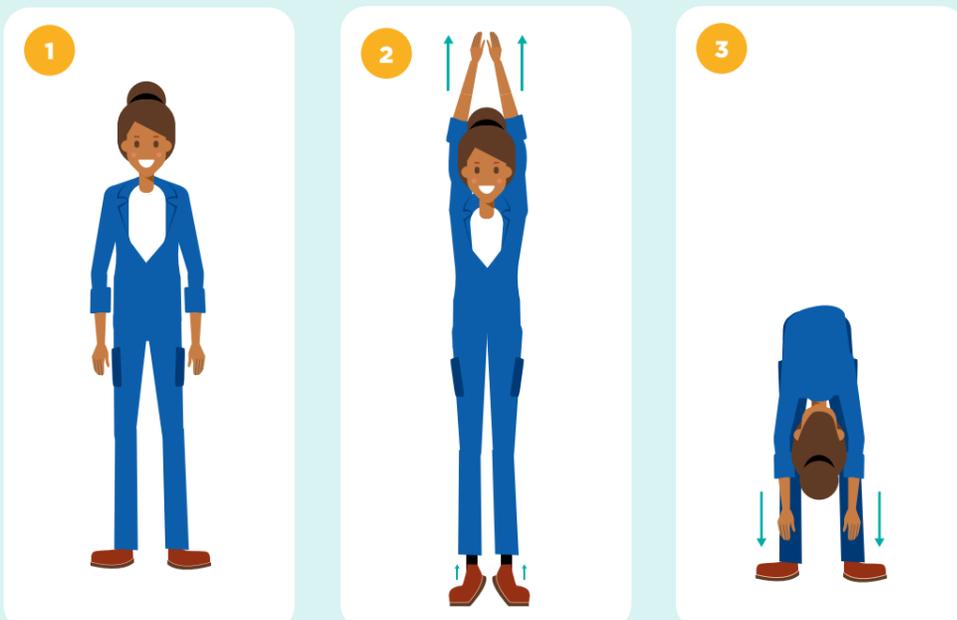
- Diminution des accidents du travail
- Diminution de l'absentéisme
- Amélioration de la productivité



## 3 Récupération musculaire et articulaire

Il est aussi essentiel de s'étirer après sa journée de travail. Cela peut faciliter le relâchement musculaire, et améliorer la mobilité articulaire et la souplesse. Pour cela, réalisez des mouvements

lents dans les amplitudes complètes de vos articulations. Respirez lentement et profondément. **Bref, prenez 5 à 10 minutes rien que pour vous et détendez-vous.**



## ÉCHAUFFEMENT ET SPORT

IRP AUTO Solidarité-Prévention vous accompagne dans l'adoption de comportements sains et actifs : découvrez nos offres Échauffement et Sport en entreprise.

Pour en savoir plus, contactez nos équipes :

[solidariteprevention@irpauto.fr](mailto:solidariteprevention@irpauto.fr)

N°Cristal 09 69 39 02 45

APPEL NON SURTAXE

Nos conseillers sont à votre disposition du lundi au vendredi de 8 h 30 à 18 h 30, et le samedi de 8 h 30 à 13 h.

<sup>1</sup> Source : <http://www.risquesprofessionnels.ameli.fr/>