



**Atténuez  
votre fatigue**  
Échauffements, Relaxation,  
Étirements





**Échauffez-vous**  
avant la prise de poste

# Évitez les lésions corporelles

## Échauffement du cou

Rotation de la tête à droite  
puis à gauche

**10 fois**



Rotation de la tête de haut  
en bas

**10 fois**



Inclinaison de la tête devant  
et derrière

**10 fois**



Inclinaison de la tête à  
droite  
puis à gauche

**10 fois**



## Échauffement des coudes et des avant-bras

En flexion extension : **10 fois**  
Pronation supination : **10 fois**

*Veillez à la rotation de  
votre avant-bras*



## Échauffement des épaules

Rotation modérée des épaules  
(mains sur les épaules, la rotation  
se fait en effectuant un cercle  
avec les coudes).

**10 fois vers l'avant et 10 fois  
vers l'arrière**

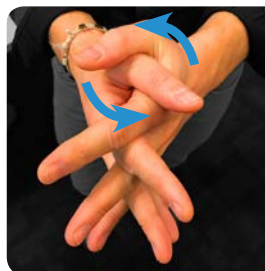


## Échauffement des doigts



Mettez vos mains **face à face**

**Entrelacez vos doigts** d'un côté



Puis de l'autre, régulièrement,  
**une dizaine de fois**



**Attention n'oubliez pas votre pouce**

Mettez vos mains **face à face**

Poussez vos doigts d'un côté...

...Puis de l'autre, régulièrement,  
**une dizaine de fois**



A close-up photograph of a woman with dark hair, her eyes closed, and her hands pressed together in a prayer-like gesture. The image is set against a blue background with a white banner across the middle containing text.

**Relaxez-vous**  
pendant votre travail

# Relaxez vos yeux

Placez vos mains sur vos yeux, sans  
laisser passer la lumière  
Fermez les yeux et gardez les au repos  
**20 secondes**



Pour reposer vos yeux, fixez  
le point ● le plus éloigné de  
votre poste de travail, toutes  
les **20 minutes** pendant **20  
secondes**



Levez-vous de votre poste  
de travail, et effectuez une  
marche dynamique de **10  
grands pas**.

Le but étant de se dégoûdir  
les jambes et de déverrouiller  
les articulations restées  
statiques en position assise  
(bassin, genoux...)

Afin de réhumidifier vos yeux,  
balayez le mur de **cette façon**  
**sans bouger la tête**



A man with a beard and short hair is smiling and stretching his arms upwards in an office environment. He is wearing a dark-colored shirt. The office background is slightly blurred, showing desks, computers, and office chairs. The image has a blue tint and is framed by a white curved shape at the top and bottom. A white banner is overlaid on the image, containing the text.

**Étirez-vous**  
en fin de poste

# Apprenez à mieux récupérer

## Étirements des trapèzes

Inclinez **l'oreille vers l'épaule**

Regardez **vers le bas**

**Abaissez l'épaule** opposée

Maintenir cette position **30 secondes à 1 minute** de chaque côté



## Étirements de l'épaule - Deltoïde

Positionnez la main **au-dessus de l'autre épaule**

Attrapez **le coude** avec la **main opposée**

Amenez le **coude vers l'arrière**

Maintenez cette position **30 secondes à 1 minute par bras**



## Étirements de l'épaule - triceps

Positionnez la main en direction **des scapulas (par le haut)**

Attrapez **le coude** avec la **main opposée**

Amenez le **coude vers l'arrière**

Maintenez cette position **30 secondes à 1 minute par bras**

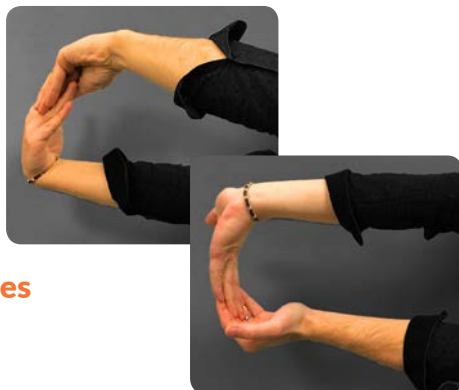


## Étirements des muscles fléchisseurs et extenseurs du poignet

Réalisez une **extension du poignet** bras tendu

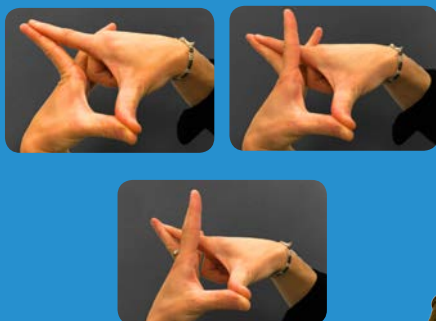
**Extension maintenue** par l'autre main

Maintenez cette position **30 secondes à 1 minute par bras**



## Étirements des doigts

Utilisez **votre pouce et votre index**, pour **étirer chaque doigt de l'autre main**



## Étirements de la région dorsale

Poussez les **mains jointes vers le haut**

Maintenez cette position **30 secondes à 1 minute**




Pour préserver votre santé, pratiquez une activité physique régulière

The logo features a stylized white graphic on the left, resembling a mountain peak or a running stride, followed by the acronym 'ASMT' in a large, bold, white sans-serif font. Below the acronym, the words 'Prévention et Santé' are written in a smaller, white, italicized sans-serif font. The entire logo is set against a large, curved blue background that dominates the middle of the page.

# ASMT

*Prévention et Santé*

Adhérer, se former, s'informer , rejoignez nous sur [www.asmt65.fr](http://www.asmt65.fr) ou suivez notre actualité sur  [asmt65](https://www.facebook.com/asmt65)

