



## Procédure sécuritaire de travail

# Bouger pour prévenir

**Objectif** : Prévenir les blessures après une période de conduite prolongée

**Principe** : Réveiller le corps pour le préparer à un travail plus soutenu.

Ces exercices sont des exemples que vous pouvez faire dans votre camion, dans la remorque ou à l'extérieur. Cela vous prendra peu de temps et pourra faire toute la différence dans la prévention des blessures. Puisque votre travail exige une position statique prolongée (la conduite) combinée aux vibrations, votre corps a besoin de bouger et de s'étirer avant d'entreprendre un travail plus difficile, la manutention manuelle de charge.

### 1 – Activation (ski de fond)

- Placer les pieds à la largeur des épaules et parallèles
- Lever un pied à la fois, en alternance
- Alternner les bras un à la fois, en alternance (ski de fond)
- Vous pouvez également marcher sur place ou faire le tour de votre camion. Le but est de réchauffer son corps.



### 2 - Activation (contact coude-genou)

- Amener le genou vers le coude du côté opposé.
- Revenir à la position de départ. Répéter avec l'autre côté.
- Faire le mouvement dix fois pour chaque jambe.



### 3 – Tête et cou

- Faire dix allers retours tranquillement.
- Ne pas exagérer le mouvement.
- Respirer calmement.



### 4 - Épaules

- Effectuer quinze rotations vers l'avant, puis quinze autres vers l'arrière.
- En position assise ou debout.
- Vous pouvez également balancer les bras de chaque côté de votre corps.





## Procédure sécuritaire de travail

### 5 – Dos - Étirement du dos

- Courbez légèrement le dos.
- Rentrez la tête entre les deux bras et projetez ces derniers vers l'avant.
- Maintenir la position trente secondes.
- Gardez une légère flexion au niveau des genoux en position debout.
- Peut se faire en position assise.
- Respirer calmement.



### 6 – Dos - Extension/ flexion du dos

- Porter les bras le plus haut possible sur la pointe des pieds en inspirant et maintenir la position quelques secondes.
- Fléchir le dos en expirant et maintenir quelques secondes. Redescendre lentement et courber le dos (comme un chat).
- Répéter 2-3 fois.
- Redescendre lentement.
- Courber le dos (comme un chat) au sol.



### 7 – Cheville

- Faire 10 rotations de chaque sens, puis refaire l'exercice avec l'autre pied.
- Vous pouvez vous tenir sur une table ou un mur pour avoir un meilleur équilibre.

