

**POUR MIEUX  
VIVRE  
SON METIER**

# S'échauffer avant d'intervenir EN ELEVAGE CUNICOLE

Afin de préserver votre santé, pensez à effectuer des échauffements avant de réaliser une tâche longue et/ou difficile.

Selon les tâches à réaliser, échauffez-vous :

## Les poignets

Tendre le bras devant vous, paume de la main vers le haut. Avec l'autre main, appuyer sur l'extrémité des doigts vers le bas



2  
fois  
7  
sec



Puis ramener votre main vers l'épaule et appuyer dans l'autre sens

Plier les coudes, tendre les bras en serrant puis desserrant vos poings



6  
fois

## Les épaules

Hausser les épaules et les relâcher



6  
fois

Puis rouler les dans un sens puis dans l'autre



6  
fois

Placer les mains sur les épaules et les rouler dans un sens puis dans l'autre sens



12  
fois

Joindre les mains bras tendus devant vous puis les écarter



12  
fois

## Le dos

Superposer vos avant bras devant vous et tourner doucement de droite à gauche



4  
fois

Tendre le bras vers le ciel et se pencher du côté opposé



6  
fois

Effectuer des squats (flexions/extensions) : plier les genoux, dos droit



5  
fois

La réalisation de l'ensemble permet une meilleure efficacité.  
Les gestes sont à effectuer lentement selon vos possibilités.

Position stable, jambes souples et utilisez votre respiration pour tous les exercices.