

## **Service de prévention des accidents dans l'agriculture (SPAA)**

Nous sommes le centre de compétence pour la sécurité et la santé au travail dans l'agriculture et les domaines connexes.



# **SIMPLE. EN SÉCURITÉ !**

### **Renforcement musculaire**

Le dos qui fait mal après une longue journée de travail, l'envie de bouger le moins possible... vous connaissez? Un entraînement musculaire ciblé contribue à prévenir les troubles dorsaux et articulaires.



**Cours d'une journée :** exercices et entraînement musculaire ciblés pour soutenir vos performances physiques, votre résistance et votre bien-être.

Quelques minutes d'échauffement avant le travail maintiennent en forme et préviennent les blessures:

1

Augmenter la température du corps et le rythme cardiaque



S'activer sans s'essouffler :  
Marcher ou sautiller sur place

2

Échauffer le tronc



Creuser et arrondir le dos



Se pencher d'un côté et de l'autre

3

Échauffer la nuque et les épaules



Bouger la nuque dans toutes directions



Faire tourner le haut du corps

4

Échauffer les jambes



Faire tourner les chevilles



Fente avant

**Service de prévention des accidents dans l'agriculture (SPAA)**

Grange-Verney 2 | 1510 Moudon | +41 21 557 99 18 | [spaa@bul.ch](mailto:spaa@bul.ch) | [www.spaa.ch](http://www.spaa.ch)