

Guide de ressources

[Octobre 2025]

Routine d'échauffement avant le travail

- Prendre quelques minutes pour s'échauffer et s'étirer peut réduire le risque de blessure et vous aider à rester plein d'énergie tout au long de la journée.
- Les échauffements devraient toujours être dynamiques et inclure des mouvements actifs comme des fentes, des cercles de bras et des rotations d'épaules.

Adopter une routine d'échauffement avant le travail peut aider à :

- Réduire le risque de blessure
- Diminuer la fatigue
- Améliorer la posture
- Améliorer l'équilibre et la coordination



Découvrez-en plus sur les échauffements avant le travail en explorant le calendrier d'étirements de Purolator Santé.

[Cliquez ici pour accéder au calendrier d'étirements!](#)