

SCRIPT VIDEO – ECHAUFFEMENT EN MILIEU PROFESSIONNEL

VIDEO SCRIPT – WARMING-UP IN THE WORKPLACE

Introduction : bienvenue à cette séance d'échauffement en milieu professionnel. Nous allons ensemble réaliser quelques gestes et mouvements, simples et accessibles à tous, qui permettront de réveiller vos articulations avant votre journée de travail.

Idéalement, ces gestes sont à réaliser avant la prise de poste, dans un espace suffisamment grand pour ne pas vous cogner. Prévoyez environ 5 minutes pour réaliser l'ensemble de cet échauffement.

Mettez-vous à l'aise, nous pouvons débuter.

Welcome to this warm-up session, set up in a professional environment . Together, we are going to practise and learn a few simple movements, accessible to all, to ease your joints before your shift.

Ideally, these movements should be performed before getting to your working station, in a space large enough to avoid hurting yourself. Allow about 5 minutes for the entire warm-up.

Make yourself comfortable, we can begin this session.

Français	English
<p>1/Commençons par les chevilles, posez et maintenez la pointe du pied au sol. Tournez doucement 5 fois dans un sens puis 5 fois dans l'autre. Recommencez avec l'autre pied.</p> <p>2/Passons ensuite aux genoux, nous allons réaliser des fentes. Placez vos mains, au choix, sur vos hanches ou croisées devant vous. Avancez votre jambe droite puis fléchissez. Reprenez la position initiale. Répétez le geste 5 fois. Faites de même avec l'autre jambe.</p> <p>3/ Revenons à notre position initiale, au repos, les pieds légèrement écartés. Mains sur les hanches, effectuez des rotations du bassin. Le mouvement peut devenir de plus en plus ample, au fil de l'exercice, petit au début, puis plus large. Répétez ces rotations 5 fois, dans un sens, puis dans l'autre.</p> <p>4/ Passons aux épaules. Tendez votre bras le plus haut possible. Tournez doucement 5 fois votre bras dans un sens, puis dans l'autre. Répétez ces mêmes gestes pour le second bras.</p> <p>5/ Relâchez. Poursuivons. Posez votre coude droit dans la paume de votre main gauche, bras tendu. Pliez doucement votre bras et faites-le pivoter vers le bas, puis tendez, la paume toujours vers le bas. Faites le mouvement en sens inverse et répétez 5 fois. Faites de même pour le bras gauche.</p> <p>6/ Relâchez. Travaillons maintenant les poignets. Paumes jointes, doigts croisés. Tournez doucement les poignets 5 fois dans un sens, puis 5 fois dans l'autre.</p> <p>7/ Placez vos mains devant vous, les paumes vers l'extérieur. Fermez et ouvrez vos mains énergiquement. Répétez le geste 10 fois.</p>	<p>1/ Let's start with your ankles, place and hold the tip of your foot on the ground. Gently turn 5 times in one direction, then 5 times in the other. Repeat with the other foot.</p> <p>2/ Let's move on to the knees. We're going to perform forward lunges. Place your hands either on your hips or crossed in front of you. Move your right leg forward, then bend it. Return to your starting position. Repeat 5 times, then do the same movements with the other leg.</p> <p>3/ Let's come back to our initial position, at rest, with your feet slightly apart. With your hands on your hips, do rotations. The movements can become wider and wider as the exercise progresses, little at first, then bigger. Repeat these rotations 5 times, in both directions.</p> <p>4/ Let's move on to the shoulders. Extend your arm as high as possible. Slowly rotate your arm 5 times in one direction, then in the other. Repeat for the second arm.</p> <p>5/ Loosen up your body. Let's continue : place your right elbow in the palm of your left hand, arm extended. Gently bend your arm and rotate it downwards, then straighten, your palm still down. Repeat the movement in the opposite direction, 5 times. Repeat for your left arm.</p> <p>6/ Loosen up your body. Now let's warm up your wrists. Palms together, fingers crossed. Gently turn your wrists 5 times in one direction, then 5 times in the other.</p> <p>7/ Place your hands in front of you, palms outwards. Close and open your hands vigorously. Repeat 10 times.</p>

<p>8/ Pour terminer, en restant bien droit, les pieds légèrement écartés, levez la tête du bas vers le haut. Faites des mouvements larges et lents, 5 fois. Tournez maintenant la tête vers la droite, puis vers la gauche, 5 fois également. Toujours avec des mouvements assez amples, en prenant votre temps.</p>	<p>8/ Finally, while keeping upright with your feet slightly apart, raise your head from bottom to top. Use wide, slow movements, 5 times.</p> <p>Now turn your head to the right, then to the left, 5 times. Always with wide movements, going slowly.</p>
---	---

Conclusion : vous voici maintenant prêt à débiter votre journée de travail. Cet échauffement peut être répété tous les jours, pendant 5 minutes.

You're now ready to start your working day. These warm-up exercises can be repeated every day for 5 minutes.

Some more vocab, if necessary :

To ease your joints - to stretch/to flex your joints/muscles

Allow about 5 minutes - Keep/ Foresee upto 5 mins

5/ Loosen up your body. Let's pursue- Loosen up your body. Let's continue/ resume

8/ Finally, while keeping upright with your feet - Finally, while standing straight/upright with your feet

Always with wide movements, going slowly - Always with fluid and complete movements, taking your time.