

# Exercices d'échauffement et d'étirement

## Guide d'accompagnement



### Exercices d'échauffement et d'étirement : Guide d'accompagnement

Le présent dépliant qui accompagne l'affiche, le DVD et la carte de poche sur les exercices fait partie du programme de formation Colonne en forme<sup>MD</sup> de Travail sécuritaire NB. Une fois que les travailleurs auront appris les exercices d'étirement, ces derniers ne prendront que 10 minutes à faire.

Selon une analyse des blessures que Travail sécuritaire NB a effectuée, la plupart des lésions musculo-squelettiques liées au travail découlent d'activités de manutention manuelle. Par conséquent, avec l'aide de spécialistes en la matière et d'intervenants, Travail sécuritaire NB a élaboré le programme de formation Colonne en forme afin d'aborder ces lésions.

Le programme enseigne la bonne posture; la mécanique corporelle; des techniques de soulèvement de charges; et des exercices d'échauffement et d'étirement. Il est mis en œuvre au lieu de travail conjointement avec d'autres éléments importants d'un programme d'ergonomie pour établir un système efficace de gestion de la santé et de la sécurité qui vise à réduire le nombre de lésions musculo-squelettiques.

De nombreuses entreprises industrielles et plusieurs foyers de soins néo-brunswickois ont mis en œuvre ce programme d'exercices d'échauffement et d'étirement de 10 minutes pour leurs employés. Les formateurs aux lieux de travail qui ont été formés par des conseillers en ergonomie de Travail sécuritaire NB dirigent la séance d'exercices au début de chaque quart.



### Pourquoi faut-il faire des exercices d'échauffement et d'étirement avant de faire des activités physiques?

Le corps humain est comme le moteur d'une automobile : il fonctionne mieux lorsqu'il est bien entretenu et lorsqu'il est réchauffé. Les exercices d'étirement et d'échauffement permettent d'avoir un meilleur rendement.

S'ils ne sont pas bien échauffés, les muscles, les tendons et les ligaments ne sont pas en mesure de répondre à l'effort physique que demande la manutention. Ils sont donc plus susceptibles aux elongations, aux déchirures et aux crampes. En plus, si la personne continue à travailler, elle peut se blesser plus grièvement, et ce, de façon permanente.

### Vous n'êtes toujours pas convaincu? Les exercices d'étirement :

- préviennent les blessures (un muscle développé étiré résiste mieux au stress qu'un muscle développé qui n'a pas été étiré);

*Toute personne peut apprendre à faire des exercices d'étirement, peu importe son âge ou sa flexibilité.*

- vous aident à être à l'écoute de votre corps, ce qui vous permet de mieux comprendre l'importance d'une bonne mécanique corporelle pour la manutention;
- réduisent la tension musculaire et favorisent la détente;

- améliorent la coordination des mouvements;
- augmentent l'amplitude articulaire;
- vous préparent mentalement et physiquement à une activité;
- améliorent la circulation;
- vous aident à bien vous sentir!

### GLOSSAIRE

Voici des termes-clés que vous devriez comprendre avant de commencer. Veuillez vous reporter à l'affiche sur les exercices d'échauffement et d'étirement pour voir des positions du corps importantes essentielles à votre sécurité.

**Manutention :** Une activité qui exige qu'une personne soule, abaisse, pousse, tire, tienne ou transporte un objet, un animal ou une autre personne.

**Flexion :** Fléchir un membre au niveau d'une articulation.

**Extension :** Redresser un membre au niveau d'une articulation.

**Hyperextension :** Lorsqu'on bouge une articulation au-delà de son amplitude normale des mouvements, les tissus conjonctifs de l'articulation sont moins capables de la stabiliser et de la protéger. Une hyperextension répétée étirera les ligaments et les tendons, réduisant de façon considérable leur capacité de soutien.

**Dos neutre :** Maintenir la courbure naturelle de la colonne en « S ».

**Posture neutre :** Le bon alignement de toutes les articulations, y compris la colonne. Les muscles qui soutiennent les articulations sont plus forts dans cette position. Un alignement maladroit, des positions qui ne sont pas neutres ou des articulations barrées compromettront la force musculaire et augmenteront le risque de blessure à l'articulation.

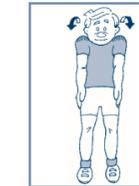
Avant de commencer le programme d'exercices d'échauffement et d'étirement, veuillez communiquer avec Travail sécuritaire NB pour parler à un conseiller en ergonomie. Nous pouvons vous aider à mettre en place un programme à votre lieu de travail.

Communiquez avec nous au 1 800 999-9775 ou visitez notre site Web à l'adresse [travailsecuritairenb.ca](http://travailsecuritairenb.ca).

### TYPES D'EXERCICES D'ÉTIREMENT

Il existe trois types d'exercices d'étirement : les exercices dynamiques, les exercices d'assouplissement et les exercices de flexibilité. Les trois types sont tous aussi importants les uns que les autres même s'ils ont des buts différents.

#### 1 Étirements dynamiques (exercices d'échauffement musculaire généraux)

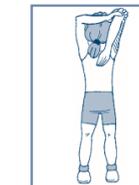


Des exercices d'échauffement simples avant les exercices d'étirement aideront à activer la circulation sanguine et augmenteront la température des tissus. Les muscles seront alors mieux en mesure d'effectuer du travail et seront moins susceptibles aux blessures.

Les exercices d'échauffement préparent également votre corps à effectuer les exercices d'assouplissement pour que vos muscles soient en mesure de faire une activité physique quelconque. Les étirements dynamiques ou les activités d'échauffement peuvent comprendre du jogging léger, de la marche rapide ou les exercices d'échauffement généraux illustrés sur l'affiche « Exercices d'échauffement et d'étirement ».

**Conseil :** Répétez l'étirement dynamique de 5 à 10 fois.

#### 2 Exercices d'assouplissement

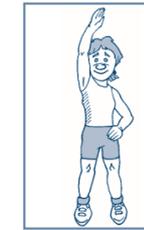


Les exercices d'assouplissement se font après les étirements dynamiques ou les activités d'échauffement. Ils servent à réduire la raideur et à préparer les muscles pour l'activité physique.

Au cours d'une journée de travail, on peut ressentir de la raideur musculaire pour différentes raisons. Si on ne fait rien pour remédier à la situation, elle peut s'empirer et causer des maux de dos et de la douleur persistantes. On peut faire des exercices d'assouplissement en tout temps pendant la journée afin d'atténuer tout malaise.

**Conseil :** Étirez-vous jusqu'à ce que vous commenciez à ressentir une résistance légère. Tenez la position sans bondir pendant un minimum d'environ 8 à 10 secondes.

#### 3 Exercices de flexibilité



On peut effectuer des exercices de flexibilité après toute activité lorsque les muscles sont échauffés ou à la maison dans le cadre d'un programme ordinaire d'exercices d'étirement. Ce type d'exercices augmente la souplesse des muscles et permet une plus grande flexibilité au niveau des articulations.

**Remarque :** Les exercices de flexibilité sont les mêmes que les exercices d'assouplissement démontrés sur l'affiche. La seule différence est la durée pendant laquelle il faut tenir la position.

**Conseil :** Pour un effet maximal, tenez la position pendant au moins 15 à 30 secondes.

Une combinaison d'étirements dynamiques et d'exercices d'assouplissement permet de préparer les muscles pour une activité.

Une combinaison d'étirements dynamiques, d'exercices d'assouplissement et d'exercices de flexibilité favorise la flexibilité à long terme.

Si vous avez des problèmes de santé, si vous avez déjà subi une blessure au dos ou encore si vous avez des inquiétudes au sujet de ce programme d'exercices, nous vous conseillons vivement de consulter un professionnel de la santé avant de commencer le programme.

### FINALEMENT...

*Évitez d'étirer des muscles qui n'ont pas été échauffés.*

Le programme d'exercices d'échauffement et d'étirement de 10 minutes devrait commencer par des exercices d'échauffement musculaire généraux, suivis d'exercices d'assouplissement.

De bonnes et de mauvaises habitudes sont associées aux étirements. Voici quelques conseils qui vous aideront et quelques pièges à éviter.

- Commencez par des exercices d'échauffement musculaire généraux (étirements dynamiques).
- Les étirements devraient être détendus, soutenus et graduels. *Évitez de bondir!*
- Votre respiration devrait être lente, rythmique et contrôlée. *Ne retenez pas votre souffle!*
- Évitez d'étirer des muscles qui n'ont pas été échauffés. N'oubliez pas de commencer par les étirements dynamiques!
- Évitez les étirements excessifs. On ne devrait ressentir aucune douleur, seulement une certaine résistance.
- Expirez au début de l'étirement, puis respirez lentement en tenant la position.
- Comptez silencieusement les secondes pendant chaque étirement pour s'assurer de tenir la position suffisamment longtemps.

Après un certain temps, l'étirement deviendra automatique et vous sentirez votre muscle se détendre graduellement. *Soyez à l'écoute de votre corps!* Si l'étirement cause de la douleur, cessez-le immédiatement.