Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Meeting Kit – French

QUELS SONT LES ENJEUX?

Considérez la variété d'exigences physiques auxquelles nous faisons face au cours d'une journée scolaire typique. Du fait de RESTER DEBOUT pendant de longues périodes en enseignant, de déplacer du MOBILIER ou du MATÉRIEL, ou de participer à des activités avec les élèves, nos corps sont constamment en mouvement. Sans préparation adéquate et sans pauses régulières qui intègrent du mouvement, nous nous exposons à divers problèmes. Ceux-ci peuvent commencer par de LÉGÈRES DOULEURS et RAIDEURS, mais évoluer vers des problèmes plus importants comme des ENTORSES MUSCULAIRES, des douleurs dorsales et même des blessures de stress répétitif.

QUELS SONT LES DANGERS?

Se lancer dans une activité physique ou rester longtemps debout ou en mouvement sans ÉCHAUFFEMENT revient à démarrer une voiture un jour de grand froid et appuyer immédiatement à fond sur l'accélérateur : cela impose un stress inutile au système. De même, rester trop longtemps dans une position statique sans s'étirer peut provoquer une RIGIDITÉ MUSCULAIRE et une FLEXIBILITÉ réduite, nous rendant plus vulnérables aux blessures. Examinons quelques dangers spécifiques.

- **Risque accru d'entorses et de foulures musculaires :** des muscles froids et des tissus tendus sont moins souples et plus susceptibles de se déchirer ou de s'étirer excessivement lorsqu'ils sont soudainement sollicités. Par exemple, se pencher rapidement pour soulever sans échauffer les muscles du dos et des jambes peut facilement entraîner une entorse.
- **Douleurs dorsales :** une mauvaise flexibilité et des ischio-jambiers tendus, souvent causés par de longues périodes assises sans étirements, peuvent contribuer aux douleurs dorsales. De même, des mouvements brusques sans échauffer les muscles du TRONC peuvent solliciter le dos.
- **Amplitude de mouvement et flexibilité réduites :** passer de longues périodes dans la même position sans étirements peut provoquer un raccourcissement et un durcissement des muscles, limitant notre amplitude de mouvement. Cela rend les gestes quotidiens plus difficiles et augmente le risque de blessure.
- **Risque accru de blessures de stress répétitif :** effectuer des tâches répétitives avec des muscles tendus ou non préparés peut entraîner des affections comme la TENDINITE ou le SYNDROME DU CANAL CARPIEN. Des étirements réguliers aident à préserver la santé des tissus et à réduire ce risque.
- **Performance et niveaux d'énergie diminués :** des muscles tendus peuvent restreindre le mouvement et rendre les tâches physiques plus fatigantes. Intégrer des échauffements et des étirements peut améliorer la circulation

sanguine, augmenter l’énergie et faciliter les activités physiques.

COMMENT SE PROTÉGER

Intégrer des ÉCHAUFFEMENTS et des PAUSES d’étirement dans notre journée scolaire n’a pas besoin d’être long ou compliqué. Voici quelques moyens simples mais efficaces de nous protéger :

Commencer la journée par des échauffements doux : avant toute activité physique, même légère, prenez quelques instants pour échauffer vos muscles. Cela peut inclure des mouvements simples comme des cercles de bras, des balancements de jambes, des rotations du torse et des montées de genoux sur place. Par exemple, avant d’aider à déplacer une pile de chaises, faites des cercles de bras et des balancements de jambes pendant environ une minute.

Planifier de courtes pauses d’étirement tout au long de la journée : essayez de prendre de courtes pauses d’étirement toutes les 20-30 minutes, surtout si vous êtes resté assis ou debout dans la même position depuis un moment. Ces pauses peuvent durer seulement 30-60 secondes et inclure des étirements simples comme des inclinaisons de la nuque, des roulements d’épaules, des étirements des poignets, des extensions du dos (se pencher doucement en arrière en position debout) et des étirements des ischio-jambiers (se pencher en avant depuis les hanches, genoux légèrement fléchis). Programmez un minuteur sur votre téléphone pour vous le rappeler.

Se concentrer sur les groupes musculaires clés : accordez une attention particulière aux groupes musculaires les plus sollicités dans vos tâches quotidiennes. Par exemple, si vous travaillez beaucoup sur ordinateur, étirez le cou, les épaules, les poignets et les doigts. Si vous passez beaucoup de temps debout, étirez les mollets, les ischio-jambiers et les quadriceps.

Intégrer le mouvement dans votre routine : trouvez des occasions de bouger tout au long de la journée. Au lieu d’envoyer un courriel, allez marcher jusqu’à la classe d’un collègue. Prenez les escaliers plutôt que l’ascenseur (quand c’est approprié et sûr). Même de petites doses de mouvement peuvent améliorer la circulation et réduire la raideur.

Écouter votre corps : ne forcez jamais un étirement. Vous devriez ressentir une légère traction, pas de douleur. Maintenez chaque étirement pendant environ 15-30 secondes en respirant profondément. Si un mouvement provoque un inconfort, arrêtez immédiatement.

Rester hydraté : bien que ce ne soit pas directement un échauffement ou un étirement, rester bien hydraté aide à garder vos muscles et articulations lubrifiés et fonctionnant correctement, ce qui contribue à la flexibilité générale et à la prévention des blessures.

MOT DE LA FIN

Prendre quelques instants pour des échauffements et des étirements réguliers peut faire une différence significative dans la façon dont nos corps se sentent et dans notre capacité à rester actifs tout au long d’une journée scolaire chargée.