

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Picture This – French



L'image montre un élève qui semble s'être blessé au pied ou à la cheville, probablement au cours d'une activité physique telle que la course ou le sport. L'absence d'une chaussure et le fait de tenir le pied suggèrent la possibilité d'un claquage, d'une entorse ou d'une crampes musculaire, qui sont fréquents dans les écoles lorsque les élèves pratiquent une activité physique sans s'échauffer ou s'étirer correctement. Sans préparation du corps, les muscles et les articulations sont plus susceptibles de subir des blessures soudaines.

Pour prévenir de telles blessures, les écoles devraient intégrer des routines structurées d'échauffement et d'étirement avant toute activité physique, y compris les cours d'éducation physique et les événements sportifs. Ces routines doivent se concentrer sur l'augmentation progressive du rythme cardiaque et l'amélioration de la flexibilité, en particulier au niveau des jambes, du dos et des bras. Des pauses d'étirement régulières pendant les longues périodes d'assise dans les salles de classe peuvent également réduire la fatigue et améliorer la concentration. Les éducateurs devraient enseigner aux élèves l'importance des échauffements et contrôler les techniques appropriées afin de favoriser une culture de la sécurité et de la prévention des blessures dans tous les environnements scolaires.