

Warm-Up and Stretch Breaks – School Safety Stats and Facts – French



FAITS

1. **Entorses et Foulures Musculaires** : Pratiquer une activité physique sans s'échauffer correctement peut augmenter le risque de claquages et d'entorses musculaires.
2. **Diminution de la Souplesse** : Le fait de ne pas faire d'exercices d'étirement peut entraîner une diminution de la souplesse, ce qui rend les muscles plus vulnérables aux blessures.
3. **Mauvaise Posture et Mauvais Équilibre** : En l'absence d'étirements appropriés, les étudiants peuvent avoir une mauvaise posture et un mauvais équilibre, ce qui peut entraîner des chutes ou d'autres accidents.
4. **Augmentation du Stress et de l'Anxiété** : Négliger les routines d'échauffement peut contribuer à augmenter les niveaux de stress, ce qui affecte le bien-être général de l'étudiant.
5. **Activation Musculaire Retardée** : Ne pas effectuer d'exercices d'échauffement peut entraîner un retard dans l'activation des muscles, ce qui a un impact sur les performances et augmente le risque de blessure.
6. **Blessures Dues au Surmenage** : Sans préparation progressive, les élèves peuvent se surmener pendant les activités physiques, ce qui entraîne des blessures.

STATISTIQUES

- WorkSafeBC a rapporté en 2022 que 20 % des demandes d'indemnisation pour lésions musculo-squelettiques du personnel scolaire en Colombie-Britannique étaient liées à des efforts répétitifs ou à un surmenage, qui peuvent être évités par des pauses d'étirement régulières et des pratiques ergonomiques.
- Une étude PMC de 2021 sur les joueurs de basket-ball des écoles secondaires a révélé que 60 % des entraîneurs ont signalé des routines d'échauffement inadéquates en raison de contraintes de temps ou d'espace, contribuant à des blessures des membres inférieurs comme les entorses de la cheville et du genou.
- Une enquête de Statistique Canada réalisée en 2021 a révélé que 15 % des enfants d'âge scolaire ont déclaré souffrir de douleurs musculo-squelettiques en raison d'une position assise prolongée ou d'activités physiques, le manque de pauses pour s'étirer étant cité comme un facteur contributif.
- Le National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) a noté en 2021 que 25 % des blessures du personnel scolaire étaient liées à des mouvements répétitifs ou à un surmenage, ce qui pourrait être atténué en incorporant des pauses d'étirement dans les routines quotidiennes.
- Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST) a déclaré en 2022

que la mise en œuvre de pauses d'étirement de 5 à 10 minutes dans les écoles a réduit jusqu'à 30 % l'inconfort signalé par le personnel et les élèves dans le cadre de programmes pilotes.

- En 2020, un rapport du Journal of School Health a révélé que 18 % des élèves des classes d'éducation physique avaient subi des tensions musculaires mineures, le manque de temps d'échauffement étant considéré comme un facteur de risque important.