



Novembre 2023

LES ECHAUFFEMENTS MUSCULAIRES



Il est inenvisageable pour un sportif de haut niveau de démarrer une séance d'entraînement sans échauffement. Pourquoi les travailleurs en seraient exempts ? Nombre d'accidents bénins, de type claquage, crampes ou autres, surviennent dans les heures suivant la prise de poste. Il est donc crucial de s'adonner à une session d'échauffement musculaire avant la prise de poste.

LES BIENFAITS PHYSIQUES

L'échauffement va permettre de préparer progressivement le corps à l'effort en élevant sa température. Bien mené, il permet de diminuer le risque de blessures car :

- la résistance mécanique des muscles, tendons et ligaments diminue avec la chaleur ce qui augmente leur souplesse ;
- les tendons sont plus élastiques et les muscles plus souples ce qui diminue le risque de déchirure et d'élongation.



LES BENEFICES

⌘ Pour les usagers

- Ces exercices permettent une prise de conscience sur la nécessité de prendre soin de soi.
- Une appétence nouvelle pour la pratique d'une activité sportive régulière est susceptible de voir le jour !

⌘ Pour l'employeur

- L'image renvoyée est celle d'une entreprise qui prend soin de ses salariés.
- Le nombre d'accidents de travail et d'arrêts maladie est favorablement impacté, ce qui engendre une baisse des coûts liés aux remplacements.

LA MISE EN OEUVRE

Une session de 10 minutes sera animée, à la prise de poste, par des spécialistes ou des volontaires formés auprès de personnes qualifiées pour s'assurer de faire les bons gestes.

Si des personnes ne se montrent pas intéressées, laissez-les assister à chaque session. Elles en verront les bénéfices et souhaiteront se joindre au groupe.

ET PLUS ENCORE

Il est aussi bénéfique pour les usagers de :

- Pratiquer des étirements durant leurs pauses ;
- S'hydrater régulièrement.



Enfin, vous pouvez envisager la mise en place d'un temps de décompression en fin de journée pour une meilleure récupération.

COMMENT FAIRE ?

Nous mettons à votre disposition un dépliant décrivant une série d'exercices à effectuer lors des séances d'échauffement, ainsi que des exercices à pratiquer durant les temps de pause.