

# L'ÉCHAUFFEMENT PRÉ- TRAVAIL ET LES ÉTIREMENTS : À QUOI ÇA SERT?



**Tout le monde sait que :**

- L'exécution d'étirements avant une tâche physique permettra de diminuer le risque de blessures
- Plus l'étirement est intense, plus il sera efficace
- Les étirements diminueront les courbatures du lendemain à la suite d'un effort physique
- Il est inutile de s'activer par un échauffement si notre emploi est sédentaire

→ **FAUX** ←

- Bien utilisés, les étirements et l'échauffement peuvent prévenir plusieurs blessures, et ce, à **faible coût**
- L'échauffement augmente l'élasticité de certaines structures jusqu'à **80%**

- Des micro-pauses actives toutes les 20 minutes peuvent **améliorer la productivité** et **réduire les blessures**
- Il est possible d'instaurer un programme d'échauffement et d'étirements qui est **agréable**

→ **VRAI** ←

Plusieurs mythes persistent sur l'échauffement et les étirements. Voilà pourquoi nous avons choisi ce sujet. Ces mythes qui perdurent empêchent les individus d'utiliser adéquatement ces armes efficaces que sont l'échauffement et les étirements afin de lutter contre les blessures musculo-squelettiques (maux de dos, tendinites, etc.). Dans le bref article qui suit, nous vous expliquerons les principes de base afin d'instaurer un programme d'échauffement pré-travail et d'étirements qui sera à la fois efficace et agréable.

## L'ÉCHAUFFEMENT

**L'échauffement est utile pour deux raisons tant dans le sport qu'en milieu de travail:**

- Réduire les risques de blessures
- Favoriser une meilleure performance

Ces avantages sont obtenus grâce au fait que l'ensemble des systèmes du corps (système cardiovasculaire, musculo-squelettiques, nerveux, etc.) de l'individu sont alors stimulés de façon progressive afin de permettre une performance optimale dans la tâche à accomplir.

**Le but premier de l'échauffement est le suivant :**

- Élever la température musculaire via des exercices cardiovasculaires

Les exercices de nature aérobie sont donc à privilégier. On parle donc ici de vélo, de marche, de corde à danser, etc. Il est important de respecter les goûts des gens et l'espace disponible. Il n'est pas nécessaire de suer à grosses gouttes pour obtenir les résultats visés. En effet, il est suffisant d'effectuer une activité de ce genre durant une période de 5-10 minutes en maintenant une intensité de faible à modérée.

**Les moments les plus importants pour les échauffements sont les suivants :**



sera rehaussée. Il est cependant recommandé de se faire conseiller par des spécialistes de l'activité physique (kinésologues) afin de bien exécuter les mouvements.

**Les moments les plus importants pour les étirements sont les suivants :**

- De façon régulière tout au long du quart de travail (20 secondes aux 20 minutes idéalement)

Eh oui! Le fait de s'étirer régulièrement les structures fatiguées diminuera le risque de blessures des employés en plus de maintenir ou d'augmenter leur productivité.

# **PROMOTION**

# **DÉCEMBRE 2003**

**OFFREZ À VOS EMPLOYÉS UNE CONFÉRENCE INTERACTIVE DYNAMIQUE AFIN DE  
LES FAIRE EXPÉRIMENTER UN ÉCHAUFFEMENT PRÉ-TRAVAIL ET DES ÉTIREMENTS  
ADAPTÉS**

**ET**

**Obtenez gratuitement un appareil d'étirements « PRECOR »  
comme celui-ci pour un mois!!!**



\* LA CONFÉRENCE EST UNE FORMATION ADMISSIBLE À LA LOI DU 1%.

**\* CETTE OFFRE EST VALIDE POUR TOUS LES CONTRATS SIGNÉS EN DÉCEMBRE 2003  
PEU IMPORTE LEUR DATE DE RÉALISATION!**

**CET ARTICLE VOUS EST OFFERT GRACIEUSEMENT PAR L'ÉQUIPE DE SPÉCIALISTES DE :**



**DES EMPLOYÉS EN SANTÉ POUR UNE ENTREPRISE ACTIVE!**



(819) 347-4555



[isosante@yahoo.ca](mailto:isosante@yahoo.ca)