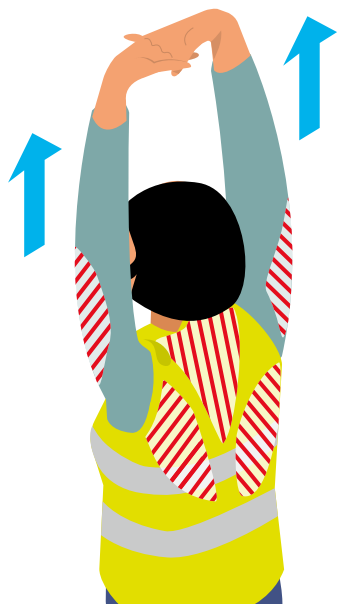


ÉTIREMENTS POUR LES PAUSES ACTIVES SUR LE CHANTIER



preventionbtp.fr



EXPLICATIONS

● Qu'entend-on par « pause active » ?

- La pause active est un temps mis à profit pour faire quelques courts exercices physiques pendant le temps de travail.
- Plusieurs types d'exercices peuvent être effectués, mobilité articulaire, exercices de décontraction, étirements...


● Quels sont les objectifs vers lesquels tendre ?


- Le relâchement musculaire après un effort, après le maintien d'une posture contraignante.
- Prendre le temps d'observer le travail réalisé avant de préparer et organiser la tâche suivante.


● Quand faire une pause active ?

- Prendre une courte pause (de 30 secondes à 1 minute) au cours d'une tâche sollicitante ou entre deux tâches.
- En profiter pour étirer les parties du corps sollicitées en faisant notamment quelques exercices proposés dans ce mémo.

Légendes :

 : zone étirée

 : direction du mouvement

 ÉPAULES : point de vigilance, exercices non recommandés pour des personnes ayant des douleurs au niveau des zones mentionnées.

LE CHEVALIER

En position de fente, jambe légèrement fléchie, avancez le bassin dans l'axe en gardant le dos droit, maintenez la position et expirez durant la mise sous tension. Alternez les jambes.

Temps : 10 sec./jambe



EN PRATIQUE

- Vérifiez votre environnement avant de commencer les mouvements. Selon le lieu où vous vous situez, gardez vos équipements de protection individuelle (casque, gants...).
- Tous les exercices ne seront pas forcément adaptés à vos besoins et capacités, **choisissez parmi les étirements proposés**, ceux qui vous semblent les plus appropriés à la tâche réalisée, à votre état du moment et ceux que vous maîtrisez le mieux. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.
- Pour chacun des exercices, lisez bien le texte joint et **recherchez le relâchement**, sans augmenter l'amplitude, vous n'êtes pas gymnaste.
- Effectuez vos exercices seul, **sans douleur, sans forcer, sans à-coup**.
- Pendant l'étirement, **soufflez régulièrement** (expiration) afin de sentir vos muscles se détendre progressivement.
- À retenir : même **les petits mouvements** sont efficaces pour le dos.
- Préservez votre équilibre pendant les mouvements, prenez appui si nécessaire.
- Profitez-en pour boire de l'eau par petite quantité.

LE PONT

Appuyez-vous contre le mur, descendez le buste à l'horizontale en gardant le dos droit, jambes écartées tendues. Ne pas trop tirer sur les épaules.

Expirez 5 à 10 secondes, redressez-vous en pliant légèrement les genoux.

Temps : 3 x 10 sec.



LE O

Debout, joignez les mains au-dessus de la tête, bras tendus. Poussez les mains vers le haut en serrant le ventre. Faites le mouvement en tenant un bâton si impossibilité de joindre les mains.

Temps : 2 x 10 sec./bras



LE C

Jambes pliées, écartées de la largeur des épaules, courbez le dos en rentrant le ventre et poussez les bras vers l'avant durant l'expiration.

Tenez la position 10 secondes en contractant les abdominaux en gardant une respiration lente et profonde.

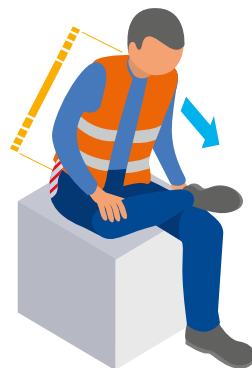
Temps : 3 x 10 sec.



LE FAKIR

Assis, posez la cheville sur l'autre jambe, penchez-vous légèrement vers l'avant en expirant, dos droit. Maintenez la position 10 secondes. Il est possible de prendre appui sur le genou plié.

Temps : 3 x 10 sec./jambe



LES AMOUREUX

Tendez un bras devant vous et ramenez-le sur le côté. À l'aide de la main libre, saisissez le coude en passant par le dessus du bras et tirez vers vous. Gardez le buste droit, expirez pendant le mouvement en conservant une respiration lente et profonde.

Temps : 2 x 10 sec./bras



OHÉ

Grandissez-vous en poussant les mains vers le haut en inspirant, décalez le bassin à droite puis à gauche pendant l'expiration. Faites des mouvements lents. En cas de douleurs aux épaules, posez les mains sur les hanches en cherchant à monter la tête le plus haut possible.

Temps : 10 sec.



LE LANCE-PIERRE

Tendez un bras devant vous, paume vers l'avant. Prenez les doigts ou la paume avec l'autre main et ramenez-les vers vous

en maintenant le coude tendu. Temps : 2 x 10 sec./main



LE T

Tendez un bras devant vous et ramenez-le sur le côté. À l'aide de la main libre, saisissez le coude en passant par le dessous du bras et tirez vers vous. Gardez le buste droit, expirez pendant le mouvement en conservant une respiration lente et profonde.

Temps : 2 x 10 sec./bras



LE POTEAU

Debout, dos plaqué au mur, regardez droit devant, genoux légèrement fléchis, cherchez à vous grandir en rentrant le ventre et le menton. Soufflez doucement, puis maintenez la position 10 secondes. Contractez les abdos.

Temps : 3 x 10 sec.



LE GRATTE-DOS

Pliez le coude derrière la tête. Poussez le bras le plus bas possible en appuyant sur le coude avec la main libre, sans dépasser le seuil de la douleur. Expirez pendant l'étirement.

Temps : 2 x 10 sec./bras



L'AVION

Debout, face à un mur, bras tendus sur le côté et collé au mur. Tournez-vous vers le côté opposé au bras tout en étirant l'épaule. Tournez la tête et regardez vers le côté opposé au bras. Le bras peut être positionné plus bas.

Temps : 2 x 10 sec./bras



L'APPU

Posez la paume de la main sur un support (vertical ou horizontal) bras tendu et étirez de la même manière.

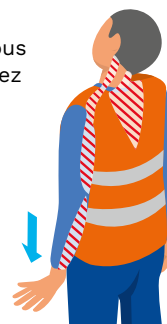
Temps : 2 x 10 sec./main



LE PINGUIN

Tendez le bras vers le bas comme si vous vous appuyiez sur une chaise et penchez la tête du côté opposé. Poussez le cou vers le haut pendant l'expiration. Gardez la position 10 secondes en gardant une respiration lente et profonde.

Temps : 2 x 10 sec./bras



POINT DE VIGILANCE :
En cas de problème d'épaule, privilégier l'exercice « Les Amoureux ».