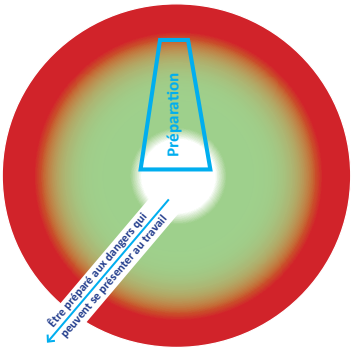
PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT

Être et rester en bonne santé

2

lifetime health

BASES — PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT



Que signifie «être prêt»?

Avant de commencer une journée de travail en forêt, il faut préparer le corps aux sollicitations à venir pour qu'il puisse réagir de manière appropriée aux dangers potentiels. Il est prouvé qu'une bonne préparation physique permet de réduire les risques d'accident ainsi que les troubles liés à l'usure ou aux mauvaises postures répétées.

Pour cela, nous vous proposons un enchaînement d'exercices préparatoires d'une durée de 10 à 15 minutes.

Les 5 piliers

Réaliser des exercices ciblés pour chacun des 5 piliers permet de préparer les muscles, les articulations, le cartilage, les disques, mais aussi le cerveau à la journée de travail à venir.

Mobilisation: stimulation de la production de liquide synovial afin de fournir les nutriments nécessaires au cartilage articulaire et aux disques intervertébraux.

Activation: échauffement ciblé des muscles pour qu'ils atteignent la température optimale.

Coordination: amélioration de la concentration et de la maîtrise des mouvements.

Étirement: entretien de la souplesse des muscles.

Relaxation: rupture dans la monotonie du travail et stimulation du métabolisme.

lifetime health

BASES — SÉLECTION ET EXÉCUTION DES EXERCICES

Sélection des exercices et durée

Pour se préparer de manière optimale à sa journée de travail en forêt, il est recommandé de réaliser deux ou trois exercices tirés de chacun des quatre piliers Mobilisation, Activation, Coordination et Étirement. Les exercices de relaxation s'effectuent pendant la journée de travail ou pendant la pause de midi.

10 à 15 minutes suffisent pour préparer le corps au travail en forêt. Les exercices peuvent être adaptés aux travaux prévus durant la journée.

Recommandations

L'idéal est de réaliser les exercices en équipe, que ce soit sur le site de l'entreprise ou en forêt. Au cours de la journée, chacun peut effectuer les exercices de relaxation qui lui conviennent.

Réalisation des exercices

Positionnement du corps pour réaliser les exercices en toute sécurité:

1. Les pieds sont écartés de la largeur des hanches, le poids du corps est au centre.
2. Les genoux sont toujours légèrement fléchis, même en appui sur une seule jambe.
3. Le bassin est droit.
4. Le sternum est relevé.
5. Le dos reste droit et pas trop cambré.
6. Les épaules sont relâchées et ne tombent pas vers l'avant. Les pointes des omoplates sont dirigées vers les poches du pantalon.
7. La tête est détendue et droite, le regard horizontal.
8. La respiration est régulière.
9. Les abdominaux sont activés. Le nombril est toujours légèrement aspiré vers la colonne vertébrale.

lifetime health

MOBILISATION — M3 COLONNE VERTÉBRALE: ROTATION

Position de départ:
- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Bras tendus vers l'avant.

Exécution:
- Tourner le buste vers la gauche puis vers la droite.
- Les jambes et les hanches restent stables, sans suivre le mouvement.

Nombre de répétitions:
- 8 - 12x.

But de l'exercice:
Mobiliser les vertèbres dorsales.

lifetime health

MOBILISATION — M8 ÉPAULES

Position de départ:
- Debout, le dos droit, les jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.

Exécution:
- Effectuer des mouvements de rotation des épaules vers l'avant et vers l'arrière.
  1. Maintenir les bras le long du corps.
  2. Lever les coudes à hauteur d'épaule et accompagner le mouvement.
  3. Décrire des cercles avec les bras tendus.

Nombre de répétitions:
- 5 - 8x par sens et par variante.

But de l'exercice:
Ces exercices mobilisent les articulations des épaules. Ils sont aussi utiles en cas de tensions au niveau de la nuque et des épaules.

lifetime health

ACTIVATION — A2 MUSCULATURE LATÉRALE DU TRONC

Position de départ:
- Position latérale, coude sous l'articulation de l'épaule.

Exécution:
- Décoller le bassin jusqu'à atteindre une position d'appui.
- Les articulations des hanches et des épaules sont parfaitement alignées.
- Difficulté supplémentaire: lever la jambe supérieure.

Nombre de répétitions:
Activation: min. 2x 30 secondes de chaque côté.
Renforcement: 2x 1 minute par côté ou jusqu'à la sensation de fatigue musculaire.

But de l'exercice:
Activer les muscles latéraux du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A9 MUSCLES DES ÉPAULES

Position de départ:

- Face au partenaire, jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies, une jambe avancée.
- Bras repliés, la partie supérieure plaquée contre le torse, avant-bras parallèles au sol.

Exécution:

- La personne **B** place ses bras à angle droit à l'extérieur de ceux de la personne **A**. La personne **B** pousse les bras de la personne **A** vers l'intérieur, tandis que la personne **A** pousse les bras de la personne **B** vers l'extérieur.
- Respirer régulièrement.
- Inverser les rôles.

Nombre de répétitions:

12 - 15x par sens.

But de l'exercice:

Activer les muscles des épaules.

lifetime health

ACTIVATION — VARIANTES

lifetime health

COORDINATION — C2 ÉQUILIBRE: AVION

Position de départ:

- Debout, le poids du corps sur une jambe.

Exécution:

- Incliner lentement le torse vers l'avant tout en levant la jambe libre vers l'arrière – ne pas dépasser la parallèle au sol (1).
- Le torse reste le plus droit possible.
- Variante: pencher légèrement tout le corps sur le côté (2).

Nombre de répétitions:

- 5x par côté.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et renforcer la musculature du tronc.

lifetime health

COORDINATION — C3 DUEL D'ÉQUILIBRE

Position de départ:
- Jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies, les paumes des mains se touchent.

Exécution:
- Essayer de faire perdre l'équilibre à son partenaire en exerçant une pression ou relâchant la pression sur ses paumes de main.
- Important: les pieds restent cloués au sol.
- Variantes: fermer les yeux ou se tenir sur une seule jambe.

Nombre de répétitions:
- 2x 1 minute.

But de l'exercice:
Entraîner l'équilibre et activer la musculature du tronc.

lifetime health

ÉTIREMENT — E8 MUSCLES EXTENSEURS DE L'AVANT-BRAS

Position de départ:
- Un bras tendu vers l'avant, main fermée, dos de la main vers le ciel.

Exécution:
- Faire pivoter le poignet jusqu'à sentir un léger étirement des muscles extenseurs de l'avant-bras.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.
- Le bras reste tendu pendant tout l'exercice.

Nombre de répétitions:
Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes. Renforcer éventuellement l'étirement avec l'autre main.

But de l'exercice:
Étirer les muscles extenseurs de l'avant-bras.

lifetime health

ÉTIREMENT — E9 MUSCLES FLÉCHISSEURS DE L'AVANT-BRAS

Position de départ:
- Un bras tendu, paume vers le ciel.

Exécution:
- Tirer la main vers soi jusqu'à sentir un léger étirement des muscles fléchisseurs de l'avant-bras.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.
- Le bras reste tendu pendant tout l'exercice.

Nombre de répétitions:
Échauffement dynamique: 12 - 15x par côté.
Étirement statique en cas de contracture: 3 - 4x par jour pendant 2 minutes.

But de l'exercice:
Étirer les muscles fléchisseurs de l'avant-bras.

lifetime health

© lifetime health gmbh Wetzikon 2017 - sur mandat de Codoc et de l'OFEV