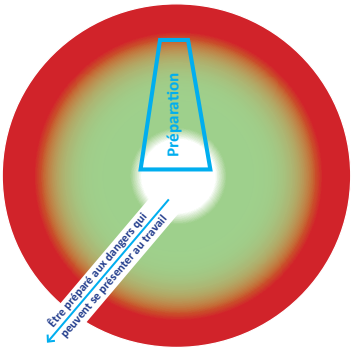
PRÊT POUR LE TRAVAIL EN FORÊT

Être et rester en bonne santé

3

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

M1 COLONNE VERTÉBRALE: FLEXION LATÉRALE

Position de départ:

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

Exécution:

- Incliner le buste sur la gauche puis sur la droite.
- Important: le bassin reste stable, seule la colonne est en flexion.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x de chaque côté.

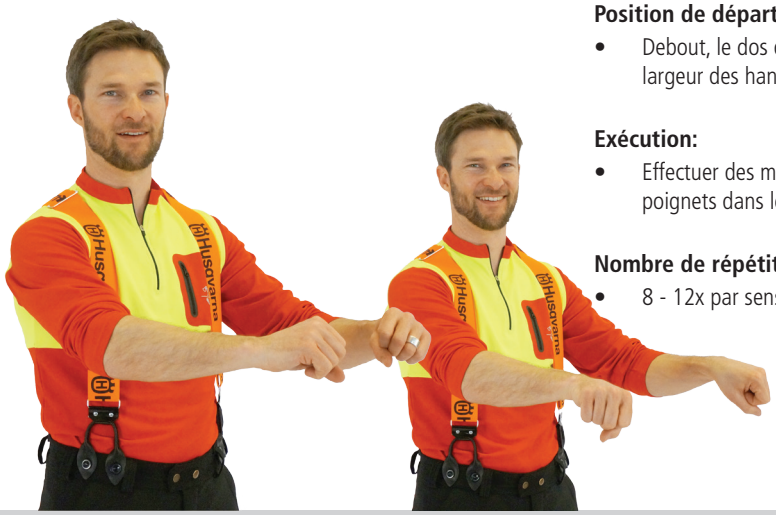
But de l'exercice:

Mobiliser et favoriser la souplesse de toute la colonne.

lifetime health

MOBILISATION

M7 POIGNETS



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 poignets dans les deux sens.

Nombre de répétitions:

- 8 - 12x par sens.

But de l'exercice:

Mobiliser les articulations des poignets.

lifetime health

ACTIVATION

A5 MUSCULATURE DU TRONC ET DE LA HANCHE

Position de départ:

- En appui sur les avant-bras contre un mur.
- Placer les mains légèrement au-dessus de la hauteur des épaules.
- Plus les pieds sont éloignés du mur, plus l'exercice est difficile.

Exécution:

- Lever une jambe en la maintenant tendue et en contractant les fessiers.
- Dans un mouvement lent et en contractant les abdominaux, amener le genou en direction de la poitrine.
- La jambe ne touche pas le sol entre les deux positions.

Nombre de répétitions:

12 - 15x par côté.

But de l'exercice:

Activer les fessiers et la musculature antérieure du tronc.

lifetime health

ACTIVATION — A10 MUSCLES ENTOURANT LES OMOPLATES

Position de départ:

- Jambes écartées de la largeur des hanches et légèrement fléchies.
- Buste incliné vers l'avant.
- Bras tendus dans le prolongement de la colonne.

Exécution:

- Replier les bras pour amener les coudes vers le bas du dos.
- Tirer les omoplates vers le bas.

Nombre de répétitions:

12 - 15x.

But de l'exercice:

Activer les muscles stabilisateurs de l'omoplate.

lifetime health

ACTIVATION — VARIANTES

lifetime health

COORDINATION — C1 ÉQUILIBRE: DEMI-CERCLE ET HUIT COUCHÉ

Position de départ:

- En appui sur la jambe gauche, la jambe droite croisée par-dessus.

Exécution:

- Les deux mains décrivent des demi-cercles dans l'air, tandis que la jambe droite dessine un huit couché.
- Changer de côté.

Nombre de répétitions:

- 30 secondes par côté.

But de l'exercice:

Entraîner l'équilibre et la coordination. Cet exercice stimule également l'activité cérébrale.

lifetime health

COORDINATION — C4 ÉQUILIBRE: SE PENCHER SUR UN PIED

Position de départ:
- Les deux personnes se tiennent à environ 3 mètres l'une de l'autre sur une jambe.
- La jambe est légèrement fléchie, la hanche légèrement inclinée; le poids du corps est davantage sur la plante du pied que sur le talon.
- La cheville, le genou et la hanche sont alignés.

Exécution:
- Se lancer un objet (veste, gant ou autre) de la main droite, en appui sur la jambe gauche, et inversement.
- Avant chaque passe, toucher le sol avec l'objet.

Nombre de répétitions:
10 passes rapides de chaque côté.

But de l'exercice:
Entraîner l'équilibre et renforcer les muscles des jambes.

lifetime health

ÉTIREMENT — E1 EXTENSEURS DU DOS

Position de départ:
- Jambes écartées de la largeur des hanches, légèrement fléchies.
- Avant-bras joints derrière les genoux.
- Regard vers le bas.

Exécution:
- Arrondir tout le dos en baissant la tête.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

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

But de l'exercice:
Étirer les muscles extenseurs du dos.

lifetime health

ÉTIREMENT — E10 MUSCLES PECTORAUX: EXERCICE EN DUO

Position de départ:
- Faire un pas en avant.
- Relever le bras opposé à angle droit vers l'extérieur, le coude légèrement plus bas que l'articulation de l'épaule.
- Fléchir l'avant-bras à 90°.

Exécution:
- Tourner légèrement le haut du corps jusqu'à sentir un léger étirement des muscles pectoraux.
- Maintenir brièvement la position puis relâcher.

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 pectoraux, qui ont généralement tendance à se rétracter sous l'effet des sollicitations quotidiennes ou des sollicitations pendant le travail.

lifetime health

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