



ASSOCIATION
D'ASSURANCE ACCIDENT

PRÉVENEZ LES CHUTES ET LES ENTORSES

- > Grâce à l'entraînement simple de balance et de renforcement musculaire des jambes
- > Renforcez votre équilibre, réduisez vos risques !



VISION
ZERO RISQUES
ACCIDENTS
MORTS

PROTÉGEZ VOS ÉQUIPES ET RÉDUISEZ L'ABSENTÉISME : VOTRE RÔLE EST ESSENTIEL DANS LA PRÉVENTION

La durée moyenne d'un arrêt de travail pour une blessure à la cheville peut varier de quelques jours pour une entorse légère à plusieurs semaines, voire plusieurs mois en cas de fracture grave. Certaines études indiquent une moyenne d'environ **9 à 11 jours d'absence professionnelle**.

Les traumatismes par torsion (entorses, torsion du genou) sont fréquents dans les métiers physiques, souvent dus à un manque d'équilibre ou de musculature des jambes.



i

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'équilibre repose sur 3 systèmes, la vue, le système vestibulaire (oreilles) et la proprioception (la sensibilité profonde).



COMMENT PRÉVENIR ?

- Entraînement de la balance
- Renforcement de la musculature des jambes
- Port des chaussures adaptées




5 MESURES SIMPLES À RÉALISER :

Découvrez 5 exercices à faire pour améliorer votre stabilité.

Un entraînement régulier, adapté et simple, c'est la bonne approche pour éviter ces accidents !

EXERCICE 1

Position debout avec les yeux fermés

 2x30 secondes

Objectif : Perception corporelle et équilibre.

Exécution : Pieds serrés, fermez les yeux, regard légèrement vers le haut.

Conseil : Mettez le poids sur l'avant-pied, sans lever le talon.



EXERCICE 2

Équilibre sur une jambe

 2x30 secondes par côté


Objectif : Stabilité de la cheville et du genou.

Exécution : Tenez-vous sur une jambe, genou légèrement fléchi, gainage du tronc.

Conseil : Prenez une balle et jetez-la en air et rattrapez-la.

EXERCICE 3

Fente statique vers l'avant

 2x30 secondes

Objectif : Stabilité et musculature des jambes.


Exécution : Placez la jambe avant sur une surface surélevée, le genou arrière dirigé vers le sol.

Conseil : Prenez des petits (ou grands) poids dans les deux mains, ou en alternance à gauche et droite.



EXERCICE 4

Wall-Sit

 2x30 secondes

Objectif : Renforcement des muscles des jambes.


Exécution : Adossez-vous au mur, pieds écartés à la largeur des hanches, descendez en position «assise» jusqu'à ce que les genoux soient fléchis à 90 degrés. Maintenez la position.

Conseil : Essayez de pousser activement les pieds dans le sol et le bassin dans le mur.



EXERCICE 5

Levée de mollets

 2x10 répétitions

Objectif : Renforcement des muscles des mollets et stabilité de la cheville.

Exécution : Pieds écartés à la largeur des hanches sur une surface élevée (p.ex. escaliers), soulevez-vous lentement sur la pointe des pieds et redescendez. Garder les genoux légèrement fléchis et le tronc stable.

Conseil : Si l'exercice est trop facile, effectuez-le en équilibre sur une jambe.



ATTENTION !

Effectuez les exercices lentement et de manière contrôlée – privilégiez la qualité à la quantité.

Aucun mouvement ne doit causer de douleur.
En cas d'inconfort, arrêtez immédiatement l'exercice.

Si vous avez de blessures ou de conditions médicales préexistantes, consultez votre médecin ou votre physiothérapeute avant de commencer les exercices.



PRENEZ SOIN DE VOUS

Un entraînement régulier et adapté est la meilleure façon de prévenir les problèmes !

Service Prévention

T. (+352) 26 19 15 - 2201

F. (+352) 49 53 35

prevention.aaa@secu.lu

aaa.lu



visionzero.lu



Sécurité-Santé au Travail. Tous concernés !

Les informations et les exercices présentés dans ce flyer sont destinés à des fins éducatives et informatives uniquement. Ils ne doivent pas être considérés comme un substitut à un avis médical professionnel ou à une supervision par un coach sportif qualifié.

Nous, en tant qu'auteurs, déclinons toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages résultant de l'utilisation des informations fournies. Chaque individu est unique et les exercices de proprioception peuvent ne pas convenir à tout le monde.

En participant à ces exercices, vous assumez pleinement la responsabilité de votre santé et de votre bien-être.