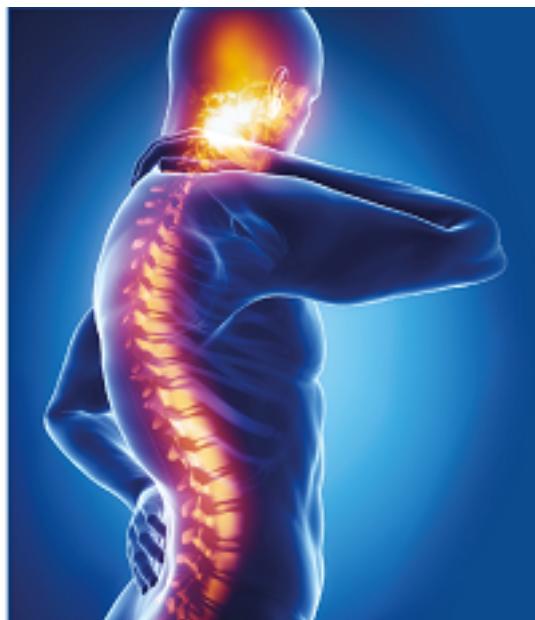


# Bilan sur l'intervention du dos

## **Complexe Michel Amand, à Buxerolles**

Intervenantes : Mélanie et Marine, étudiantes en 3e année de kiné - 9 février 2019 de 11h à 18h





# Introduction

Samedi 9 février lors de la compétition interdépartementale organisée par le CEP, a eu lieu une intervention sur le dos concernant la prévention santé.

2 étudiantes en 3e année de kiné ont tenu un stand sur le dos au niveau du hall d'entrée du Complexe Michel Amand, à Buxerolles.

Leur objectif était de promouvoir la santé en proposant des exercices et postures pour le dos, notamment pour soulager d'éventuelles douleurs.

Des affiches dédiées aux gymnastes et aux entraîneurs étaient installées.

Elles disposaient également d'un squelette sur la région du dos (colonne vertébrale, régions cervicale, dorsale et lombaire, sacrum), ainsi que d'un ballon de Klein ou plus communément appelé « ballon de gymnastique » ou encore « gros ballon ».

Le mal de dos est un problème de santé publique, la prévention est un élément essentiel dès le plus jeune âge.

La gymnastique est un sport, où le dos subit énormément de contraintes.

Il est important d'y remédier.

Les entraîneurs sont touchés lors du port de charges lourdes (ex : installer du matériel) ou lors du port de gymnastes (ex : aider pour les parades).



**Le stand**

## Les affiches

# LE MAL DE DOS CHEZ LES GYMNASTES, PARLONS-EN !

Les mouvements répétés en extension de la colonne vertébrale chez les gymnastes entraînent fréquemment des douleurs de dos.

- **COMMENT L'EXPLIQUER ?**

La colonne vertébrale en rectitude

La colonne vertébrale en extension

**Lors d'une souplesse arrière**

Extension colonne vertébrale

- Bascule des vertèbres + Ouverture du disque intervertébral en avant
- Écrasement du noyau + Migration du noyau en avant
- Tension des fibres du disque en avant

- **SOULAGE TES DOULEURS AVEC QUELQUES EXERCICES**

Prends un ballon et fais des mouvements d'avant en arrière avec ton bassin !

Suspend-toi aux espaliers pieds au sol et laisse tomber tes fesses vers le bas!

Étire-toi à genoux et emmène tes mains le plus loin possible en avant !

Fais la boule en amenant tes genoux contre ta poitrine et garde ton dos bien à plat au sol !

*En cas de douleurs persistantes, consultez un médecin !*

# APPRENDRE A BIEN PORTER POUR BIEN SE PORTER

## PORT DE CHARGES

Voici les différentes étapes rencontrées lorsque les entraîneurs portent une charge

### ETAPE 1 : POSITIONNEMENT

#### A EVITER

Loin de la charge  
Jambes tendues et dos fléchi



#### A ADOPTER

Proche de la charge  
Jambes fléchies et dos droit



### ETAPE 2 : SE RELEVER

#### A EVITER

Dos en flexion et utilisation de la force des bras uniquement pour soulever la charge



#### A ADOPTER

Dos droit et utilisation de la force des cuisses et des bras pour soulever la charge



### ETAPE 3 : DEPLACER LA CHARGE

#### A EVITER

Coudes fléchis et port de charge avec la force des bras uniquement



#### A ADOPTER

Bras tendus avec charge en appui sur la cuisse



## LES PARADES

Lors des parades, le dos des entraîneurs se retrouve souvent dans des positions de flexion et de torsion. Voici quelques exemples à adopter pour éviter ces contraintes.



### CONSEILS :

- Se placer au plus proche du ou de la gymnaste pour limiter une flexion du dos trop importante
- Aligner les épaules avec le bassin pour éviter une torsion du dos
- Adapter la hauteur du plan de parade pour permettre une légère flexion des genoux
- S'aider des bras et de la poussée sur les jambes pour porter le ou la gymnaste

---

## Les retours

L'intervention s'est bien déroulée.

Contrairement à ceux qu'attendaient les étudiantes, il y a eu peu de passage et de participation au stand.

Les enfants étaient plus intrigués par le squelette en lui-même que par le stand.

Certains entraîneurs sont venus pour contempler les affiches.

Quelques parents sont également venus assister à l'intervention.

La compétition interdépartementale de gymnastique était un évènement majeur à ce jour, ce qui explique le peu de présence au stand.

Cependant, des juges, une kiné et des membres du Comité ont participé au stand.

La présence de flyers ou de reproduction d'affiches aurait été souhaitable selon plusieurs personnes. Les personnes intéressées auraient pu prendre un flyer et le conserver chez elles.

Les affiches ne ressortaient pas sur le mur, qui était couleur crème. Il aurait été préférable de les poser sur les vitres. Les différentes personnes qui ont assisté au stand ont constaté qu'elles n'étaient pas assez lisibles.

Par ailleurs, les personnes présentes ont regretté qu'il n'y ait pas eu de stand massage. Selon eux, les étudiantes auraient pu les masser sur une table de massage.

La fréquence de participation aurait été beaucoup plus élevée.

Les gens ont tendance à être plus intéressés par le fait de se faire masser, ils pourraient ainsi se relaxer. Tandis qu'ils se montrent réticents face aux explications sur le dos.

---

## Les éléments à revoir

L'emplacement et la disposition du stand sont à améliorer, la prochaine fois il serait judicieux de placer le stand et les affiches à proximité des vitres.

Il faudrait faire plus de promotion du stand sur les réseaux sociaux et dans les clubs afin que les gymnastes et les entraîneurs soient sensibilisés.

La mise à disposition de flyers serait intéressante, les parents, entraîneurs et gymnastes pourraient s'y référer.

Il faudrait mettre en place un stand massage afin de décontracturer les muscles de la région du dos. Les personnes présentes pourraient ainsi se relaxer et écouter les conseils donnés par les étudiantes.

Un atelier questions et conseils serait intéressant, les gens seraient guidés avec des exercices et des postures dans leur vie quotidienne.

## Le budget

Celui-ci était de 32€ pour les deux affiches au format A0.