

Youpi ! Il neigera bientôt, préparons les traîneaux



Lisette Duval
lduval@asstsas.qc.ca

Les enfants sont fébriles, ça sent l'hiver. Le petit Ludovic répète sans cesse qu'il a hâte d'aller glisser. Marie Lou, l'éducatrice, anticipe plutôt la précipitation des enfants à la sortie des traîneaux.

Avant l'euphorie de la neige, l'équipe d'éducatrices doit planifier les activités de l'hiver. Celles avec les traîneaux, toujours bien populaires, s'accompagnent toutefois d'une multitude de postures contraignantes pour le personnel. Toutes ces actions font-elles partie du travail, doivent-elles nécessairement être accomplies par les éducatrices ?

Pensez-y, les postures contraignantes lors des activités à l'extérieur s'ajoutent à celles réalisées à l'intérieur. Avant que l'hiver s'installe, prenez le temps de réfléchir aux exigences physiques liées à l'utilisation des traîneaux afin d'améliorer la sécurité pour les éducatrices.

Le rangement des traîneaux

Un aspect important consiste à assurer un accès sans obstacle aux traîneaux. Les modalités de rangement doivent permettre des postures sécuritaires pour les éducatrices tout en favorisant l'autonomie des enfants. En effet, les plus grands peuvent aussi aider à sortir et à ranger les traîneaux. Ça fait partie du jeu !

Un accès à la remise au niveau du sol facilite les déplacements et réduit les efforts. Idéalement, on évite les marches et les pentes. Cependant, si nécessaire, la pente doit être légère.

Tâches à risque

- **SORTIR** ET RANGER LES TRAÎNEAUX
- **PROMENER** LES ENFANTS EN TRAÎNEAU
- **REMONTER** LA PENTE AVEC UN ENFANT DANS LE TRAÎNEAU
- **POUSSER** L'ENFANT DANS LE TRAÎNEAU AU BORD DE LA DESCENTE



Les espaces de rangement

Si vous disposez de deux remises ou d'un vaste rangement, procédez à une rotation saisonnière des jouets. Déplacez alors les jeux d'été vers la remise secondaire ou dans un espace en retrait. Selon les types de traîneaux, plusieurs options de rangement sont possibles. Il faut favoriser des manipulations qui permettent de travailler dans des postures sécuritaires pour le dos et les membres supérieurs.

AU SOL

L'espace au sol dégagé par le retrait des tricycles, par exemple, peut suffire pour y ranger les traîneaux et les déplacer sans encombrement ni heurt sur des objets (**photo 1**). Un dégagement d'au moins un mètre donne un accès direct aux traîneaux et permet à l'éducatrice de fléchir les genoux et de garder le dos droit pour saisir la sangle.

Prenez le temps de réfléchir aux exigences physiques liées à l'utilisation des traîneaux afin d'améliorer la sécurité pour les éducatrices.

Empilez les traîneaux en évitant de monter la pile trop haut. Un truc : prenez la sangle du premier traîneau au sol et placez-la sur celui au-dessus de la pile. La sangle, facile à trouver, facilite le déplacement d'une petite pile de traîneaux.

À L'HORIZONTALE ET À LA VERTICALE

Pour un accès facile, placez les traîneaux utilisés régulièrement sur une tablette horizontale à 76 cm du sol ou rangez-les à la verticale dans des cases individuelles, à la manière des matelas de sieste. L'éducatrice se place près du rangement et distribue les traîneaux aux enfants plus grands qui les transportent dans la cour, et vice-versa pour les ranger à la fin de l'activité.

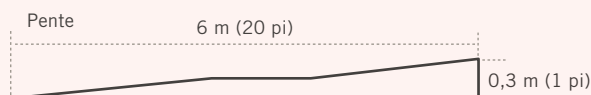
SUR DES CROCHETS

Accrochez les petits traîneaux du type « Crazy Carpet ». Toutefois, assurez-vous que le geste pour les saisir ne dépasse pas la hauteur des épaules des petites éducatrices. Optez pour un crochet qui facilite l'insertion et le dégagement de la poignée du traîneau (**photo 2**).



Accès à la remise

S'il y a une pente pour accéder à la remise, prévoir un ratio 1:20 maximum, c'est-à-dire une pente d'une longueur de 6 m (20 pi) pour une dénivellation de 0,3 m (1 pi) (Code national du bâtiment, annexe A). Prévoir aussi un palier à mi-chemin pour faciliter le déplacement. Une pente d'un ratio 1:12 est acceptable, mais l'inclinaison sera plus grande.



ASSTSAS, *Ce que vous devriez savoir sur les chariots*, 2011, p. 33.

La préparation de la cour

Avant l'hiver, il faut effectuer quelques travaux pour sécuriser la cour (**photo 3**). Profitez aussi de cette période pour rappeler vos règles internes de sécurité concernant les activités extérieures.

Entreposez les jouets mobiles, comme les petites maisons de plastique. Ainsi, les enfants ne risqueront pas de se frapper sur la structure gelée. En général, la zone de glissade est formée par une petite pente de faible inclinaison. Il faut éliminer les obstacles qui obstruent le bas de la pente et l'espace pour glisser et remonter (branches, broussailles, roches et autres). Il faut aussi recouvrir d'un matériau protecteur les structures fixes sur les côtés de la pente et vérifier régulièrement le recouvrement durant l'hiver.

Les risques à tirer un traîneau

L'hiver dernier, au CPE où Marie Lou travaille, les activités avec les traîneaux se produisaient au moins trois ou quatre fois par semaine. Cette année, elle souhaite plus de diversité, car elle a eu mal aux épaules et au dos à la fin de l'hiver.

En effet, tirer un traîneau avec un ou deux enfants oblige à maintenir le bras en extension tout en exerçant une force en lien avec le poids des enfants. Cette position du bras jumelée à l'effort est contraignante pour l'épaule et le dos. De plus, comme un seul côté du corps exerce un effort plus important, l'action occasionne une torsion du dos.

Les études reconnaissent qu'il est plus judicieux de pousser que de tirer. Il y a un lien significatif entre l'action de tirer et l'apparition des troubles musculosquelettiques (TMS). Pour tirer, le dos est en légère flexion ce qui engendre une plus grande sollicitation des muscles lombaires. De plus, au moment de tirer, la force pour amorcer le déplacement est plus grande que celle pour le maintenir. Les bras et les épaules sont sollicités. À la longue, ce geste est susceptible d'occasionner des TMS.

Hauteur de rangement

Plus haut que les épaules :

matériel rarement utilisé (jeux hors saison) sauf les objets lourds

Épaules : objets légers et de petits formats (cônes, seaux, cubes)

Taille : matériel utilisé régulièrement (traîneaux)

Genoux : objets légers et de grands formats (ballons, grands seaux, cerceaux)

Plus bas que les genoux : matériel lourd (bac sur roulettes)



3. À l'automne, sécurisez la cour et préparez la zone de glissade.



Pour pousser, c'est plutôt tout le poids du corps qui est utilisé. On conserve alors un meilleur alignement du dos, qui subit ainsi moins de compression.

Pour glisser en sécurité

Au CPE Les Amis du globe, nous avons simulé des méthodes pour assister les enfants au moment de glisser. La **photo 5** est un exemple typique de mauvaise posture pour pousser un traîneau. Dans le cas où une poussée est requise, nous recommandons à l'éducatrice de se placer derrière l'enfant et d'utiliser le poids de son corps plutôt que la force d'un bras. Et pour la remontée, chaque enfant s'occupe lui-même de son traîneau. Ça fait partie du jeu !

Il faut éliminer les obstacles qui obstruent le bas de la pente et l'espace pour glisser et remonter (branches, broussailles, roches et autres).

Exemples de règles de sécurité

- **Annuler les sorties** s'il fait très froid, s'il pleut ou si le terrain est glacé
- **Avant que les enfants glissent**, tester l'aire de glissade
 - vérifier le terrain plat et le bas de la pente
 - remonter avec prudence pour déceler les indices de dureté, de glace, d'absence de neige
 - vérifier l'état du revêtement protecteur^{1, 2}
- **Fermer l'aire de glissade** en cas de toute anomalie
- **Deux groupes d'enfants à la fois** participent aux glissades
 - une éducatrice assiste les enfants en haut de la pente et une autre en bas de la pente
 - à mi-temps, elles changent de position
- **Le plus possible**, chaque enfant remonte son traîneau
- **Des crampons sont disponibles** pour les éducatrices pour une meilleure adhérence et plus de stabilité lors des déplacements dans la neige

Conseils pour les promenades

- **Réduire la fréquence** des promenades en traîneau
- **Utiliser un traîneau** qui permet de pousser
- **S'assurer des conditions** adéquates de la neige (ex. : damée et sèche)
- **Utiliser un traîneau** avec un dessous plat et, de préférence, en plastique
- **Promener un seul enfant** à la fois
- **S'il faut tirer le traîneau**, garder le bras sur le côté et près du corps
- **Réduire la longueur** du parcours
- **Porter des bottes** dont les semelles offrent une bonne adhérence, un bon maintien et un talon d'environ 2,5 cm pour assurer stabilité et confort aux muscles. Des crampons adhèrent mieux dans la neige, facilitent le déplacement et réduisent les risques de chute

Varier les activités

On le voit, jouer avec les traîneaux est exigeant pour les éducatrices. Il convient donc de planifier diverses activités pour stimuler les enfants et réduire l'utilisation des traîneaux dans une même semaine. Les préoccupations quant à la sécurité des éducatrices lors des activités avec les traîneaux sont tout à fait pertinentes. Avec une meilleure connaissance des contraintes, il est possible de jouer dans la neige de façon sécuritaire, au grand plaisir des enfants. ●



À ÉVITER



5. Pousser en se plaçant de côté comporte des contraintes pour l'épaule et le haut du dos.

Méthode sécuritaire pour aider à la glissade

- **S'agenouiller** derrière l'enfant
- **Appuyer** les deux mains sur le rebord du traîneau ou sur l'enfant
- **Garder** les coudes près du corps
- **Redresser** légèrement les cuisses pour exercer la poussée avec les deux mains



illustrations : Jean Morin

Merci au CPE Les Amis du globe, Manon Picard, directrice générale, France Laliberté, agente-conseil en soutien pédagogique, et les enfants Emma Beudet et Carl-Émile Benoît.

RÉFÉRENCES

1. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR. *Guide de confort en hiver*. Critères de qualité d'une aire de glissade familiale (education.gouv.qc.ca).
 2. SANTÉ CANADA. *Sports d'hiver en toute sécurité* (publications.gc.ca).
- ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR MUNICIPAL. *Guide d'aménagement et de gestion des aires de glissades*, 2006, 49 p. (education.gouv.qc.ca).
- SAFE KIDS, CHILDREN'S HEALTH CENTRE OF NORTHERN ALBERTA. *Check out the Hill! Sled Safe*, A Community Resource Guide, 1996, 53 p.