

Echauffement matinal – Des ouvriers suivent l'exemple des sportifs

Exercices d'échauffement chez Losinger Construction SA

Ce qui semble évident pour les sportifs de compétition peut paraître étrange sur un chantier. L'échauffement avant le travail. La dose quotidienne d'effort physique fournie par les ouvriers de chantier est pourtant comparable à celle des sportifs. Alors, pourquoi ne pas suivre leur exemple en s'échauffant avant le travail afin de prévenir les risques de blessures? – L'entrepreneur Losinger Construction SA en a conclu de même et invite ses ouvriers à participer à une séance de gymnastique matinale avant le travail.

Cours dirigés par les contremaîtres

Les contremaîtres des chantiers Losinger de Suisse romande organisent un cours de gymnastique quotidien de 10 minutes pour leurs équipes. Plus de 200 ouvriers y participent tous les matins. Les physiothérapeutes de la Suva ont sélectionné dix exercices de mobilisation et de musculation spécifiques pour ces cours et formé une quarantaine de contremaîtres de l'entreprise.

Cet échauffement, désormais considéré comme allant de soi, accepté de tous et pratiqué chaque matin dans la bonne humeur, avait pourtant été accueilli avec un certain scepticisme par les ouvriers au printemps 2009. L'entreprise poursuivait deux objectifs positifs à la fois pour elle-même et chacun des collaborateurs. A court terme, d'une part, l'échauffement visait à réduire le nombre des accidents enregistrés durant les premières heures de la journée. A long terme, d'autre part, l'entreprise visait une réduction d'environ 25% des coûts et des absences en rapport avec les troubles de l'appareil locomoteur. Ce type de problème touchait en particulier les collaborateurs de longue date.



Chez Losinger, les contremaîtres donnent des cours de gymnastique tous les matins.

L'échauffement, gage de sécurité

Les exercices d'échauffement ont d'abord été testés avec 50 collaborateurs sur quatre chantiers entre septembre 2008 et février 2009. Pendant ces six mois, il n'y a pas eu un seul accident du travail sur ces sites. «L'échauffement réveille le corps et l'esprit avant le travail», confie Patrick Frison, membre de la Direction. Et de renchérir sur d'autres effets positifs de cette gymnastique matinale: «Les séances se déroulent dans une ambiance détendue, elles font plaisir aux gens et consolident la cohésion des groupes.» Et puis, de manière générale, ce projet a aussi permis de rendre les collaborateurs plus sensibles aux questions concernant la sécurité et la santé.

Echauffement matinal – Des ouvriers suivent l'exemple des sportifs

Exercices d'échauffement chez Losinger Construction SA

Ce qui semble évident pour les sportifs de compétition peut paraître étrange sur un chantier. L'échauffement avant le travail. La dose quotidienne d'effort physique fournie par les ouvriers de chantier est pourtant comparable à celle des sportifs. Alors, pourquoi ne pas suivre leur exemple en s'échauffant avant le travail afin de prévenir les risques de blessures? – L'entrepreneur Losinger Construction SA en a conclu de même et invite ses ouvriers à participer à une séance de gymnastique matinale avant le travail.

Cours dirigés par les contremaîtres

Les contremaîtres des chantiers Losinger de Suisse romande organisent un cours de gymnastique quotidien de 10 minutes pour leurs équipes. Plus de 200 ouvriers y participent tous les matins. Les physiothérapeutes de la Suva ont sélectionné dix exercices de mobilisation et de musculation spécifiques pour ces cours et formé une quarantaine de contremaîtres de l'entreprise.

Cet échauffement, désormais considéré comme allant de soi, accepté de tous et pratiqué chaque matin dans la bonne humeur, avait pourtant été accueilli avec un certain scepticisme par les ouvriers au printemps 2009. L'entreprise poursuivait deux objectifs positifs à la fois pour elle-même et chacun des collaborateurs. A court terme, d'une part, l'échauffement visait à réduire le nombre des accidents enregistrés durant les premières heures de la journée. A long terme, d'autre part, l'entreprise visait une réduction d'environ 25% des coûts et des absences en rapport avec les troubles de l'appareil locomoteur. Ce type de problème touchait en particulier les collaborateurs de longue date.



Chez Losinger, les contremaîtres donnent des cours de gymnastique tous les matins.

L'échauffement, gage de sécurité

Les exercices d'échauffement ont d'abord été testés avec 50 collaborateurs sur quatre chantiers entre septembre 2008 et février 2009. Pendant ces six mois, il n'y a pas eu un seul accident du travail sur ces sites. «L'échauffement réveille le corps et l'esprit avant le travail», confie Patrick Frison, membre de la Direction. Et de renchérir sur d'autres effets positifs de cette gymnastique matinale: «Les séances se déroulent dans une ambiance détendue, elles font plaisir aux gens et consolident la cohésion des groupes.» Et puis, de manière générale, ce projet a aussi permis de rendre les collaborateurs plus sensibles aux questions concernant la sécurité et la santé.



Exercice physique: le scepticisme a fait place à l'enthousiasme.



Environ 200 ouvriers participent à la séance d'échauffement quotidienne.



Patrick Frison, directeur sécurité, qualité, environnement

«Ce qui était important pour la réussite de l'échauffement, c'était de convaincre les ouvriers de son utilité pour la santé de chacun. Autre point capital: les exercices se déroulent dans la bonne humeur et sont dirigés par des collaborateurs de l'entreprise, eux-mêmes persuadés de l'intérêt de la chose.»

Losinger Construction SA est une filiale du groupe français Bouygues. L'entreprise sise à Berne possède cinq succursales régionales et emploie quelque 900 personnes au total, dont 200 ouvriers. (www.losinger.ch)