

# L'hiver est là! Sortons les traîneaux!



Sylvie Bédard  
sbedard@asstsas.qc.ca

**Les traîneaux demeurent bien populaires chez les petits comme chez les plus grands. Vous avez tout avantage à préparer votre plan d'action pour arriver à temps et assurer la sécurité de tous le jour J!**

L'utilisation des traîneaux comporte des risques de blessure liés à leur manipulation, au déplacement des enfants et à l'environnement extérieur. Il faut considérer tous ces aspects pour garantir des moments de plaisir sécuritaires pour les éducatrices.

## Se préparer

Avant l'arrivée de la neige, assurez-vous de sécuriser la cour. Entrez les jouets mobiles, comme les petites maisons de plastique et les jouets roulants. Ainsi, les enfants ne risqueront pas de s'y frapper. S'il y a l'espace pour glisser, éliminez les obstacles qui obstruent le bas de la pente, la zone de glissement et de remontée (plantes, branches, roches et autres). Il faut aussi recouvrir d'un matériau protecteur les structures fixes sur les côtés de la pente et prévoir l'inspection régulière de ce recouvrement durant l'hiver.

Profitez de cette période pour rappeler vos règles de sécurité concernant les activités extérieures. Ressortez l'inventaire des crampons, vérifiez leur état et revoyez les espaces qui seront utilisés pour les mettre et les retirer (ex. : banc près de la porte).

## Sortir et ranger les traîneaux

Rangez-les dans une remise avec un accès au niveau du sol, ce qui facilite les déplacements et réduit les efforts. Idéalement, évitez les marches et les pentes. Cependant, si la pente est nécessaire, elle doit être légère.

Le rangement doit permettre à l'éducatrice de manipuler le matériel avec des postures sécuritaires pour le dos et les membres supérieurs 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! L'éducatrice se place près du rangement pour distribuer les traîneaux aux enfants plus grands ou les replacer à la fin de l'activité.

Dans le rangement, prévoyez un dégagement d'au moins un mètre pour donner un accès direct aux traîneaux et permettre à l'éducatrice de fléchir les genoux et de garder le dos droit pour saisir les traîneaux. Déplacez, si nécessaire, les jeux d'été vers un espace en retrait ou dans une deuxième remise.

Comment ranger les traîneaux? Différentes options sont possibles : en pile, sur une tablette, en casiers ou à des crochets. Si vous empilez les traîneaux, évitez les hautes piles.



illustrations : Jean Morin

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.

S'ils sont rangés sur une tablette, placez les traîneaux utilisés régulièrement à 76 cm du sol pour un accès facile. L'option en cases individuelles verticales fonctionne bien aussi, à la manière des matelas de sieste. Si vous optez pour les crochets, assurez-vous que le geste pour saisir le traîneau ne dépasse pas la hauteur des épaules des petites éducatrices. Choisissez des crochets qui facilitent l'insertion et le dégagement du traîneau.

## Tâches à risque

- **Sortir** et ranger les traîneaux
- **Pousser** l'enfant dans le traîneau au bord de la descente
- **Remonter** la pente avec un enfant dans le traîneau
- **Promener** les enfants en traîneau

### Tirer le traîneau

Déplacer le traîneau avec un ou deux enfants entraîne des efforts. De plus, la force pour amorcer le déplacement est plus grande que celle pour maintenir le mouvement. Les bras et les épaules sont sollicités. À la longue, ce geste est susceptible d'occasionner des troubles musculosquelettiques (TMS).

Tirer un traîneau pour monter la pente ou en promenade 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. Le dos se trouve en légère flexion ce qui engendre une plus grande sollicitation des muscles lombaires. De plus, si vous tenez le traîneau d'une main, un seul côté exerce un effort plus important et l'action occasionne une torsion du dos.

Il existe un lien significatif entre l'action de tirer et l'apparition des TMS. Pour la remontée, chaque enfant s'occupe lui-même de son traîneau. Ça fait partie du jeu !

## 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<sup>1</sup>
- **Fermer l'aire de glissade** en cas de toute anomalie
- **Prévoir deux groupes** d'enfants à la fois aux glissades
  - une éducatrice assiste les enfants en haut de la pente et une autre, en bas
  - à mi-temps, elles changent de position
- **Le plus possible**, chaque enfant remonte son traîneau
- **Rendre des crampons disponibles** aux 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
- **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 près du corps
- **Réduire la longueur** du parcours
- **Porter des bottes** dont les semelles offrent une bonne adhérence et un bon maintien de la cheville
- **Mettre des crampons** en présence de glace

### Pousser le traîneau

Pour pousser un traîneau, placez-vous derrière l'enfant et utilisez tout le poids de votre corps plutôt que la force d'un bras. En vous plaçant derrière le traîneau, vous conservez un meilleur alignement du dos, qui subit ainsi moins de compression. Encore une fois, si l'enfant peut amorcer la glissade par lui-même, c'est encore mieux !

### Varier les activités

Jouer avec les traîneaux est exigeant pour les éducatrices. Avec une meilleure connaissance des contraintes, il est possible de profiter de la neige de façon sécuritaire, au grand plaisir des enfants. Pensez à planifier diverses activités extérieures pour stimuler et amuser les enfants et réduire l'utilisation des traîneaux dans une même semaine. Passez un bon hiver ! ●

## 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



### RÉFÉRENCE

1. Association québécoise du loisir municipal. (2021). *Guide d'aménagement, de gestion et d'exploitation des aires de glissade. Critères de qualité.* [https://www.guides-sports-loisirs.ca/aires-glissade/wp-content/uploads/sites/19/2021/10/2.1\\_Criteres\\_DeQualite\\_Seurite.pdf](https://www.guides-sports-loisirs.ca/aires-glissade/wp-content/uploads/sites/19/2021/10/2.1_Criteres_DeQualite_Seurite.pdf)