

Les approches socio-économiques montrent le grand nombre de risques auxquels l'artiste du cirque s'expose : précarité, horaires changeants, fréquence de travail et arrêt de la pratique dû au confinement.

Le cirque est un milieu collectif par excellence: entraide entre artistes, répétitions communes et numéros de groupes.

Depuis le début de la crise sanitaire il n'y a plus de parades possibles, plus d'énergies cumulées.

La difficulté est de retrouver un entraînement individuel de qualité, complet, chez soi, en appartement en maison ou dehors, et d'organiser des répétitions en respectant la distanciation.

Au programme : échauffement, étirements, souplesse, équilibre, acrobaties...

Du fait de travailler chez soi, par des étirements et des efforts inhabituels, l'artiste de cirque peut ressentir des douleurs.



### Les facteurs d'apparition de troubles musculo-squelettiques sont :

- la répétitivité des mouvements,
- la force importante des contraintes appliquées,
- les mouvements et les postures extrêmes sollicitant notamment la zone articulaire,
- le maintien des postures notamment lors de maintien en équilibre,
- l'insuffisance des temps de récupération entre les sollicitations,
- le stress,
- les ambiances physiques dans lesquelles l'activité est exercée (trop froides, trop chaudes, éclairage non adapté). D'autres facteurs peuvent être cités, comme les facteurs personnels (maladie, accident antérieur, fatigue...),
- les vibrations.

## En effet, les facteurs favorisant l'apparition des problèmes musculaires pendant les périodes d'entraînement atypique peuvent être :

- l'échauffement insuffisant
- le changement de sol
- le changement de type d'effort
- l'augmentation de l'intensité ou de la durée de l'effort
- le défaut d'apport nutritionnel
- le défaut d'apport d'oxygène
- le défaut d'hydratation suffisante
- l'augmentation de la consommation d'alcool et de tabac,
- la perturbation du sommeil.



- **La fatigue** est un état résultant du fonctionnement excessif de l'organisme. Elle se traduit par une diminution des forces et de l'activité :

Ce peut être une fatigue :

- *musculaire* : diminution de la performance musculaire, en relation avec l'intensité, la durée de l'exercice et le mode de contraction du muscle,
  - *nerveuse* : après une tâche mentale ou psychosensorielle, elle se traduit par une baisse des performances cognitives,
  - *environnementale* : état résultant du bouleversement des rythmes biologiques et sociaux,
  - *subjective* : liée à une sensation perçue par le sujet.
- **Les horaires de travail inhabituels** perturbant les rythmes biologiques favorisent l'apparition de :
    - *troubles du sommeil* : difficulté à s'endormir, sommeil non réparateur,
    - *fatigue chronique* : dette de sommeil,
    - baisse de la *vigilance* et des capacités cognitives,
    - *stress*, anxiété, irritabilité,
    - troubles *digestifs*.



## Conseils de prévention :

Afin de préserver ses capacités physiques, ses exigences et son endurance il est important de prêter attention à réaliser :

- un entraînement régulier (gestion du temps des exercices),
- Un échauffement musculaire progressif :

Toute activité musculaire soutenue doit être précédée d'un échauffement approprié.

Sans aucun échauffement, le risque d'atteintes musculo-squelettiques augmente. L'échauffement peut être réalisé avec ou sans agrès, mais doit être doux et progressif.

Ce réveil musculaire est indispensable à la bonne pratique. Il permet de préparer les muscles et les articulations à ce que l'on va leur demander en : élevant la température des muscles profonds, préparant les articulations, activant leur lubrification.

Un échauffement structuré et progressif permet de mobiliser chaque groupe musculaire sans en oublier. Il doit être composé de sollicitations articulaires, d'activation cardiovasculaire, d'étirements, d'exercices de préparation physique. Il est important d'adapter l'échauffement aux besoins du corps.

### - **Souplesse, étirement musculaire :**

L'étirement qui suit la performance ne doit pas être négligé car il améliore la récupération par l'action de pompage et de drainage lymphatique, mais aussi grâce à la décontraction musculaire favorisant une meilleure irrigation sanguine du muscle. Comme lors de l'échauffement, l'étirement doit être progressif et non douloureux.

- **Prévoir un étirement musculaire**, avant et après l'exercice ; l'étirement musculaire permet la prévention des troubles musculo-squelettiques. L'étirement doit être adapté à la sollicitation exercée.
- **Tenir compte des limites de son corps**, réaliser des pauses régulières avec relâchement musculaire dès que possible et régulièrement lors de la pratique pour ménager les différents segments du corps. Prévoir des moments de repos. Changer les exercices pour modifier les postures et les sollicitations.
- **Ne pas négliger la survenue de crampes** ; la crampe est une contraction brutale, intense, paroxystique, involontaire, douloureuse et transitoire d'un muscle. Les crampes apparaissent pendant et après l'effort.
- **S'hydrater régulièrement**, il est recommandé de boire avant d'avoir soif pour éviter de solliciter les muscles sans apport.
- **Ecouter son corps** et prendre en charge de façon précoce la douleur, prendre en considération ses limites.  
**Ne pas hésiter à consulter un médecin si nécessaire *par téléconsultation ou en direct***
- **Soigner les traumatismes sans les négliger et respecter les délais de cicatrisation et de guérison.**
- Préserver une bonne **hygiène de vie** en variant son alimentation, en limitant la consommation d'alcool et de tabac et en s'assurant un bon sommeil.