

Portez futé!

Des techniques de port de charges qui vous protègent en toute situation

Pour manutentionner manuellement des charges en toute sécurité, il convient de respecter certaines règles – les mêmes que dans les courses d'athlétisme!

1. À vos marques...

Trouvez votre position de départ idéale en réduisant la distance qui vous sépare de la charge. En d'autres termes: approchez-vous de la charge ou tirez-la vers vous. **Plus le bras de levier est court, plus l'effet de la charge est réduit.**

2. Prêt?

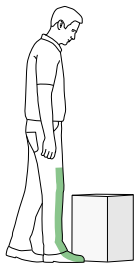
Tenez-vous bien campé sur vos jambes et saisissez fermement la charge. Si vous le pouvez, prenez appui avec votre coude sur votre cuisse ou contre votre buste. **Votre corps et la charge ne font plus qu'un.**

3. Partez!

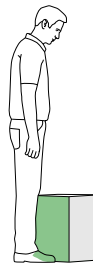
Pour soulever la charge, commencez par augmenter la tension de votre corps (en rentrant le ventre) et regardez vers l'avant pour conserver le dos droit. Hissez progressivement la charge au-dessus du point de pivot de votre main en la maintenant contre vous. Gardez les épaules toujours détendues et les bras près du corps. **Maintenez fermement la charge contre vous ou portez-la bras tendus le long des hanches.**

1. À vos marques...

Plus le bras de levier est court, plus l'effet de la charge est réduit.



- S'approcher de la charge.
- Charge devant le corps.



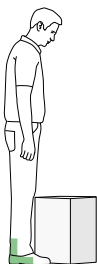
- Pieds de part et d'autre d'un angle.
- Pieds parallèles à la largeur des épaules.



- Axe du corps le plus proche de celui de la charge.

2. Prêt?

Votre corps et la charge ne font plus qu'un.



- Talons en appui au sol.



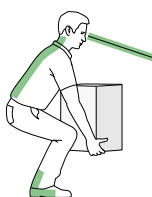
- Main placée sur l'angle supérieur le plus proche.



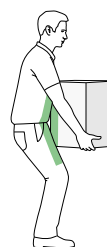
- L'autre main saisit l'angle inférieur opposé.

3. Partez!

Maintenez fermement la charge contre vous ou portez-la bras tendus le long des hanches.



- Inspiration et regard droit devant.
- Talons toujours en appui au sol.



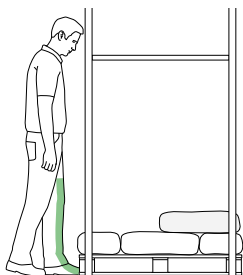
- Maintien de la charge contre le corps.



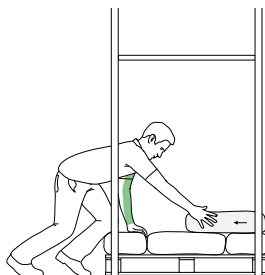
- Posture droite maintenue.
- Épaules et coudes détendus.

1. À vos marques...

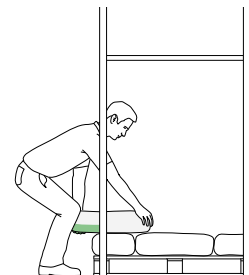
Plus le bras de levier est court, plus l'effet de la charge est réduit.



- S'approcher de la charge.



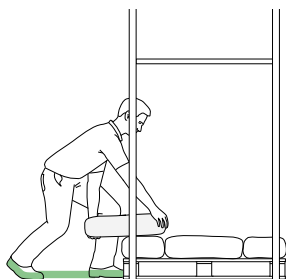
- Buste en avant et appui avec une main (sur le genou ou le matériel).



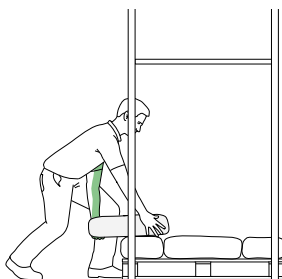
- Ramener la charge jusqu'à son point de basculement.

2. Prêt?

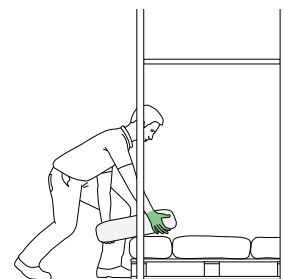
Votre corps et la charge ne font plus qu'un.



- Position en fente avant, une jambe à proximité de la charge.



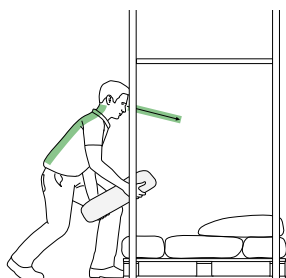
- Saisir la partie la plus proche de la charge.
- Bras bloqué à proximité du corps.



- Prise de la charge par sa partie la plus éloignée.

3. Partez!

Maintenez fermement la charge contre vous ou portez-la bras tendus le long des hanches.



- Inspiration et regard droit devant.
- Basculement et levage de la charge.



- Maintien de la charge contre le corps.



- Posture droite maintenue.
- Épaules et coudes détendus

