



## ➤ Échauffement

- Marche rapide 5 min. pour réchauffer le corps et préparer le cœur
- Squat (plier les genoux et sortir les fesses) : 20 répétitions
- Balancer les bras pendant une minute

## ➤ Modèle de pelle\*

- Idéal : robuste mais légère
- Maximum : 3 livres
- Grattoir et traineau : manche à la hauteur du thorax

## ➤ Principes opératoires

- Pousser la neige plutôt que la soulever
- Si on doit la soulever, on ne lance pas plus loin que 3 pieds
- Ne jamais lever la pelle plus haut que les épaules
- Poids de la pelle + neige : pas plus de 10 lb

## ➤ Postures

- Pour pousser, garder le dos aligné (flexion aux hanches)
- Agripper le manche de la pelle à la largeur des épaules
- Pieds écartés pour transférer le poids d'un pied à l'autre
- Plier les genoux (forcer des cuisses) et non le dos
- Pivoter les pieds (pieds-genoux-épaules dans la même direction) pour soulever puis lancer la neige (pas de torsion).
- Gainer les muscles abdominaux et expirer tout en forçant
- Un genou peut supporter la pelle et faciliter le soulèvement

## ➤ Rythme et pauses\*

- 15 pelletées/minute, maximum (on doit être capable de parler tout en pelletant, sinon, ralentir la cadence)
- 2 minutes de pause toutes les 10 minutes
- S'il fait très froid : 15 minutes de pelle, 15 minutes de repos
- Boire de l'eau (attention on se déshydrate en pelletant, mais on ne ressent pas la soif au froid)

\* Informations tirées du Centre Canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)