

# PRINCIPES DE BASE

Soulèvement et manutention des colis et bacs

## ➤ La triple flexion

- Ce n'est pas le dos qui s'enroule ; il doit demeurer droit.
- On fléchit les hanches, les genoux et les chevilles.
- On sort les fesses 😊.



- **Intégrer les squats comme exercice d'échauffement au bureau avant de débiter la journée. En plus de réchauffer la température corporelle en vue de l'effort, les grands muscles (quadriceps, fessiers) se développeront et la bonne technique sera pratiquée!**

# PRINCIPES DE BASE

Soulèvement et manutention des colis et bacs

## ➤ Le bras de levier

- On garde la charge près du corps et de notre centre de gravité, c'est plus facile pour les muscles de la colonne vertébrale et des épaules ;
- Au besoin, si le colis est large, on le pivote de 45 degrés et on agrippe les sommets (prise coin à coin);
- On se superpose à la charge et on écarte les pieds pour la laisser passer:



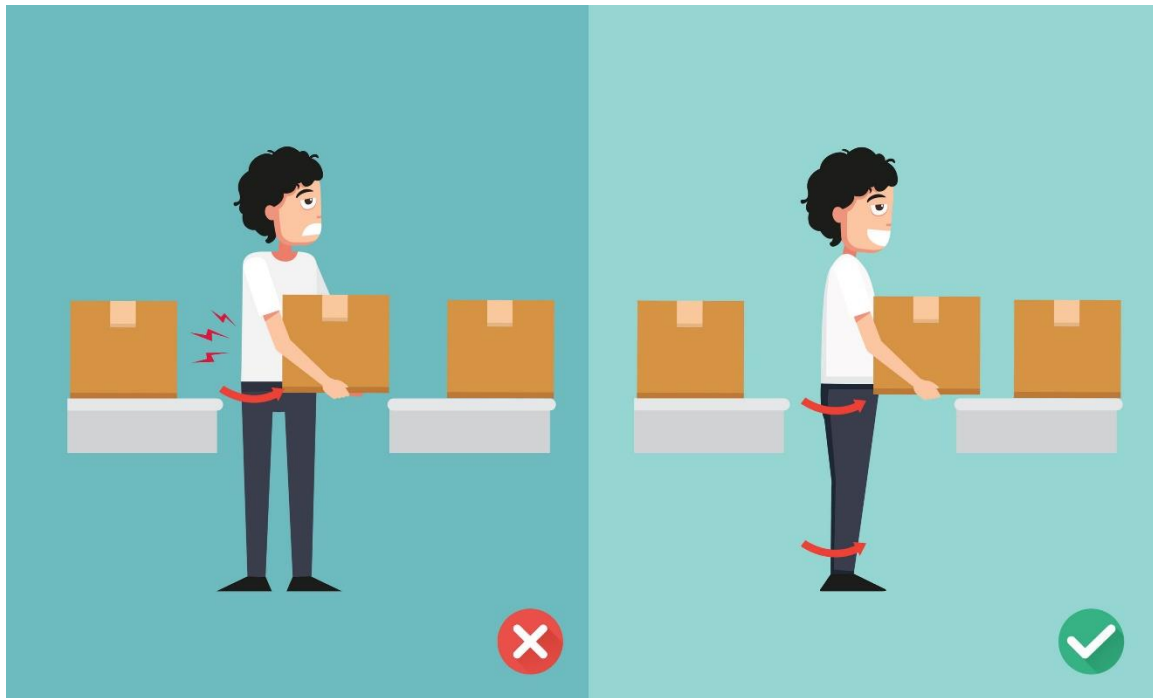


# PRINCIPES DE BASE

Soulèvement et manutention des colis et bacs

## ➤ L'alignement

- Les **pieds**, les **mains** et les **yeux** pointent vers la charge à soulever et à déposer... Autrement, il y a une torsion à quelque part!
- Ensuite on pivote le corps entier :



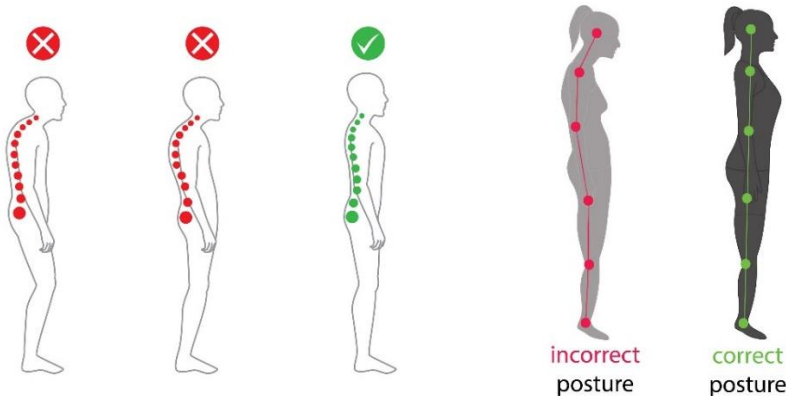


# TRI ET CLASSEMENT

En casier et en boîte communautaire

## ➤ LA POSTURE

- Cou/tête
- Épaule/omoplates
- Abdomen
- Genoux



## ➤ L'ÉQUILIBRAGE GAUCHE-DROITE

- **Alterner la main utilisée** (Ex : on trie au casier avec la droite et on classe à la boîte postale avec la gauche) pour répartir le travail aux deux épaules

## ➤ PIVOTS ET TRANSFERTS DE POIDS (danser 😊)

- Pour éviter les mouvements extrêmes
- Pour éviter les torsions

## ➤ ÉTIREMENTS À FAIRE APRÈS TRI : ÉPAULES ET PECTORAUX

# CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT

## ➤ COLIS DANS UN COFFRE PROFOND

- Appui des cuisses contre la voiture pour plus de stabilité, flexion des genoux



# CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT

## ➤ COLIS DANS UN COFFRE PLUS LARGE

- Technique du balancier/coup de pied du golfeur



# CHARGEMENT ET DÉCHARGEMENT

## ➤ COLIS DANS UN ESPACE EXIGU

- S'approcher autant que possible
- Faire face à la charge même si la porte n'ouvre pas beaucoup
- Genou dans l'auto au besoin
- Technique du chevalier servant, si le colis est près du niveau au sol
- Attention aux épaules lors de l'ouverture d'une porte coulissante \*\*\*



## ➤ PROFITEZ DES PÉRIODES DE CONDUITE POUR ÉTIRER LA COLONNE CERVICALE 😊

Préparé par Annie Gagnon, erg. pour Postes Canada, octobre 2019