



# LES POSITIONS ET LES TECHNIQUES DE BASE

## Les positions de base:

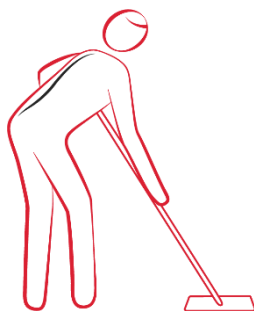
Pour soutenir les positions naturelles du corps, on fait appel à **des positions de base**. Ces positions de base sont le point de départ pour commencer diverses activités. Vous remarquerez que vous appliquez déjà inconsciemment certaines des positions ci-dessous dans vos activités quotidiennes.

## 3 positions de base typiques avec quelques points d'attention :



### S'accroupir (Plier les jambes):

- Préservez la courbure naturelle en S du dos.
- Adoptez une base de soutien large avec vos pieds.
- Tenez-vous aussi près que possible de votre charge.
- Regardez vers l'avant.
- Fléchissez les jambes, limitez la flexion excessive.



### Stance écartée avant-arrière :

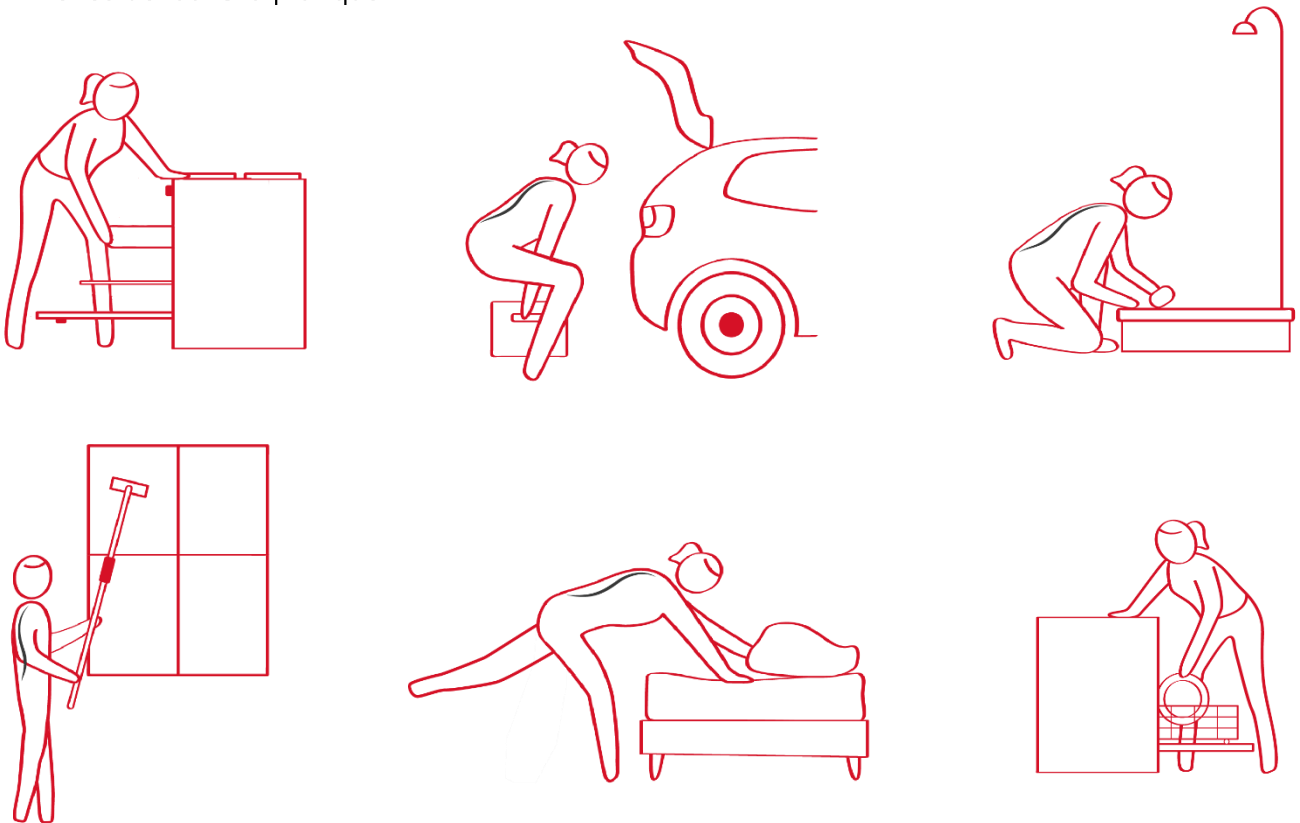
- Placez un pied vers l'avant, l'autre vers l'arrière.
- Tenez-vous près des tâches à effectuer.
- Fléchissez légèrement les genoux.
- Préservez la courbure naturelle en S du dos.



### Stance écartée latéral :

- Adoptez une base de soutien large avec vos pieds.
- Tenez-vous de manière souple.
- Préservez la courbure naturelle en S du dos.

Ces positions de base sont un point de départ pour prendre soin de votre corps pendant le travail. Il est logique d'ajuster légèrement les positions de base pour répondre aux tâches à effectuer dans la pratique.



## Les techniques de base

Au travail, il arrive régulièrement que vous ayez à essorer des chiffons. Testez les techniques suivantes pour essorer un chiffon ou une serpillière :

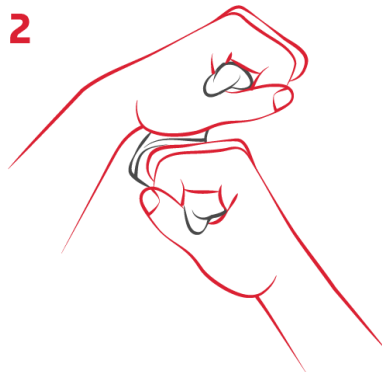
- Maintenez les poignets dans le prolongement des avant-bras.
- Utilisez les coudes et les épaules pour appliquer de la force.
- **Méthode 1:** Essorez le chiffon en croisant les mains
- **Méthode 2:** Utilisez le mouvement d'extension des bras pour essorer les chiffons.

### Méthode 1:

1: Faire un creux



2: Mouvement de rotation



3: Bras croisés

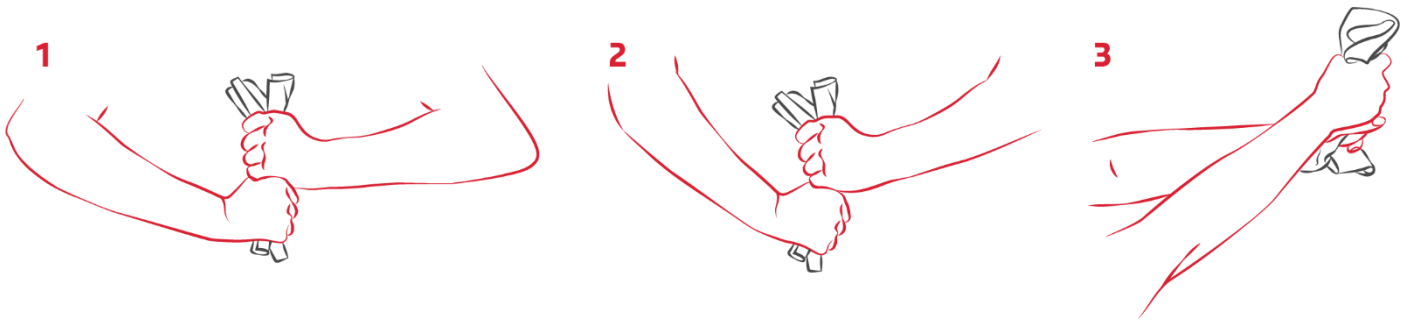


## Méthode 2:

1: Mains l'une sur l'autre tendue

2: Léger mouvement d'étirement

3: Position complètement tendue



## Alterner entre différentes tâches et positions

Variez entre différentes tâches en travaillant pièce par pièce. Cela vous permettra de passer en permanence d'une tâche à une autre et donc aussi de changer de position corporelle.

Faire la poussière, passez l'aspirateur, faites le ménage... il est préférable de le faire par pièce plutôt que par étage. De cette manière, vous changez régulièrement de position et évitez une exposition prolongée à une posture spécifique qui pourrait être ressentie comme pénible à long terme.

De plus, vous pouvez également changer de position pendant la même tâche. Par exemple, lorsque vous balayez sous le canapé, vous pouvez choisir entre différentes positions.

## Keypoints:

- Écoutez votre corps et variez les positions.
- Conservez autant que possible la courbure naturelle en S du dos lors des différentes tâches.
- Restez proche de la charge.
- Pliez légèrement les genoux si nécessaire
- Réduisez les mouvements de rotation horizontale (avec le dos). Déplacez plutôt vos pieds pour les aligner avec votre poitrine.
- Assurez-vous d'avoir une base de soutien solide (par exemple, placez les pieds en écart antéro-postérieur).
- Travaillez à partir des jambes.
- Vérifiez votre matériel :
  - La perche est-elle suffisamment longue (+/- 150 cm) ou télescopique ?
  - Ai-je un escabeau sécurisé à disposition ?