

LE PELLETTAGE



LA BONNE PELLE?

- Légère et solide
- Poignée à la hauteur du thorax
- Poignée en forme de D
- Choisir un type de palette adapté à la tâche

QUELQUES CONSEILS

- Hydratez-vous régulièrement
- Poussez la neige au lieu de la soulever
- Privilégiez plusieurs petites pelletées légères
- Évitez toute torsion du tronc
- Sortir plusieurs fois pour pelleter plutôt qu'attendre à la fin de la bordée de neige
- Ne banalisez pas le risque de blessures
- S'habiller adéquatement (multicouche)
- Prenez votre temps!

LA BONNE TECHNIQUE

1

Pieds à la largeur des épaules

2

Genoux fléchis

3

Dos droit

4

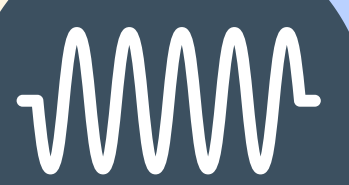
Abdominaux contractés

5

Pieds et corps dans la direction où on envoie la neige



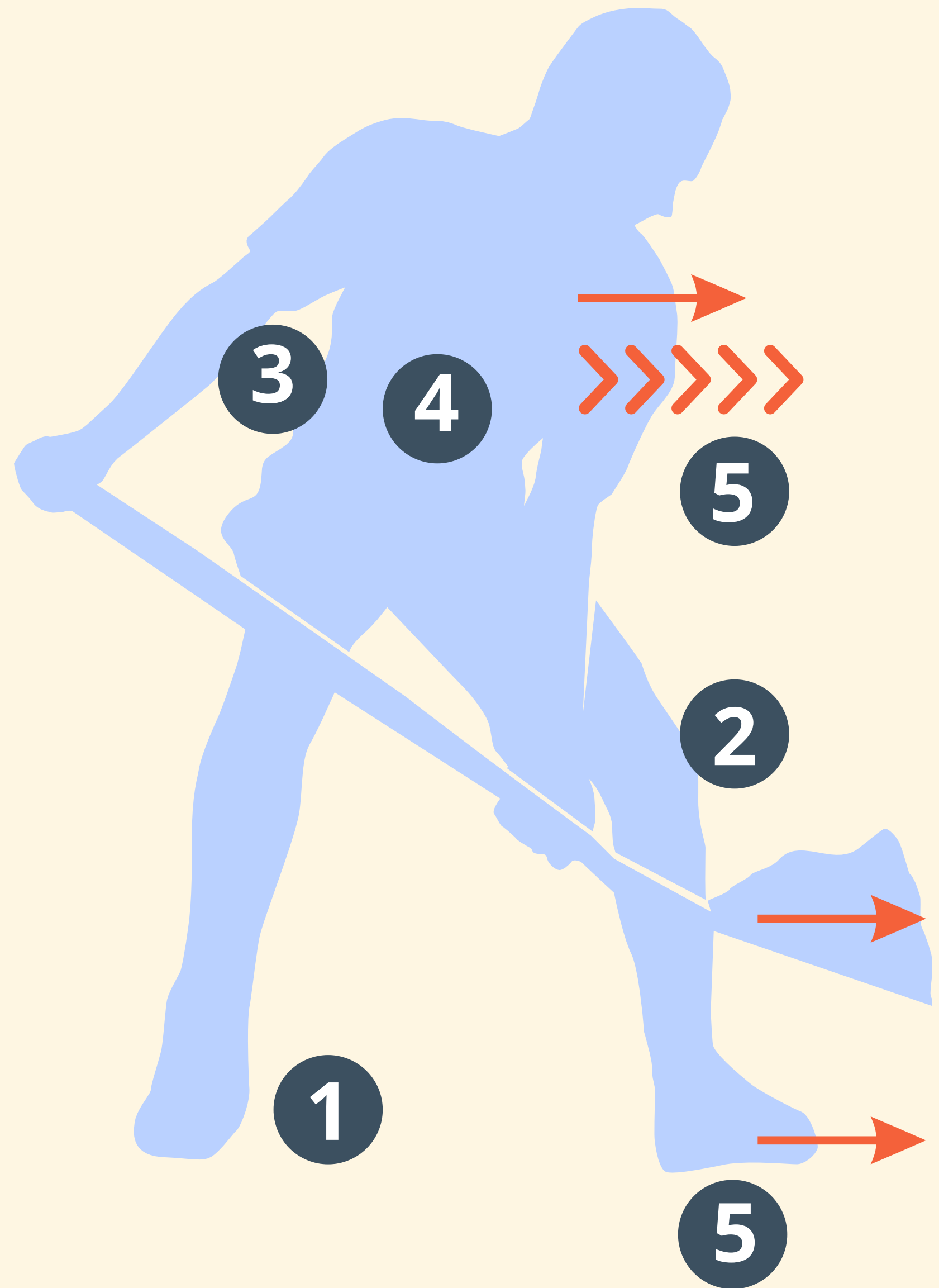
Transfert de poids lorsqu'on envoie la neige



Pelleter à un rythme régulier



Prendre des pauses lorsqu'on est fatigué



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Côte-Nord

Québec 