

APPRENDRE A BIEN PORTER POUR BIEN SE PORTER

PORT DE CHARGES

Voici les différentes étapes rencontrées lorsque les entraîneurs portent une charge

ETAPE 1 : POSITIONNEMENT

A EVITER

Loin de la charge
Jambes tendues et dos fléchi



A ADOPTER

Proche de la charge
Jambes fléchies et dos droit



ETAPE 2 : SE RELEVER

A EVITER

Dos en flexion et utilisation de
la force des bras uniquement
pour soulever la charge



A ADOPTER

Dos droit et utilisation de la
force des cuisses et des bras
pour soulever la charge



ETAPE 3 : DEPLACER LA CHARGE

A EVITER

Coudes fléchis et port de charge
avec la force des bras
uniquement



A ADOPTER

Bras tendus avec charge en
appui sur la cuisse



LES PARADES

Lors des parades, le dos des entraîneurs se retrouve souvent dans des positions de flexion et de torsion. Voici quelques exemples à adopter pour éviter ces contraintes.



CONSEILS :

- Se placer au plus proche du ou de la gymnaste pour limiter une flexion du dos trop importante
- Aligner les épaules avec le bassin pour éviter une torsion du dos
- Adapter la hauteur du plan de parade pour permettre une légère flexion des genoux
- S'aider des bras et de la poussée sur les jambes pour porter le ou la gymnaste