



## PELLETER SANS SE BLESSER

Qui n'a pas déjà eu des douleurs lombaires, cervicales et/ou aux épaules après avoir pelleté leur allée?

Voici quelques conseils pour éviter les blessures lorsque vous allez pelleter cet hiver.

### CONSEIL #1 La bonne technique

- Pieds écartés pour avoir une bonne équilibre
- Pousser la neige au lieu de la soulever
- Faire un transfert de poids (flexion des genoux et hanches plutôt qu'une flexion du tronc)

### CONSEIL #2 Intervalle travail/repos

- La cadence est importante pour éviter la fatigue
- Il est recommandé de faire **10 à 12 pelletés par minute**. Ne pas dépasser 15 pelletés par minute
- Prendre des pauses!!! 1 à 2 minutes de pauses au 10-15 minutes de travail

### CONSEIL #3 Avoir le bon équipement

- Utiliser une pelle avec un manche ergonomique permet de diminuer les risques de blessures au dos et aux épaules



### CONSEIL #4

- Pelleter de petites quantités de neige. Ne pas attendre la fin de la tempête
- Hydratez-vous!! Ce n'est pas parce qu'il fait froid que votre corps n'a pas besoin d'eau
- Habillez-vous chaudement! Si vous avez froid, vous serez porté à augmenter la cadence

