

Physique de l'effort

En entreprise de parcs et jardins, le travail est souvent du type manuel, le corps est soumis à des forces physiques importantes, les risques d'accidents sont toujours élevés, soit de façon brutale (fracture), soit par usure rapide (en quelques années).

• SUPERPOSITION DES CENTRES DE GRAVITÉ



Pour soulever le centre de gravité du poids doit être sous celui du corps.



POLYGONE DE SUSTENTATION
(Surface limitée par les pieds).

Le centre de gravité du corps doit se trouver ci-dessus et si possible au centre du polygone.



Position de stabilité centres de gravité du corps et du poids à la verticale du centre du polygone.



Pour porter le centre de gravité du poids doit être au-dessus de celui du corps.

• FIXATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE



Pour que les disques intervertébraux restent en place :

- limiter l'inclinaison du tronc
- fléchir sur les jambes
- remonter en redressant

• RECHERCHE DE POINTS D'APPUI



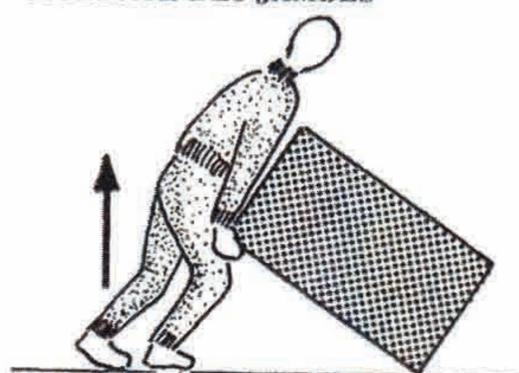
Le genou sert de point d'appui pour faire levier avec le manche.

• MOBILITÉ DES PIEDS



La colonne vertébrale reste droite, ce sont les pieds qui se déplacent pour accompagner la brouette.

• MOBILITÉ DES JAMBES



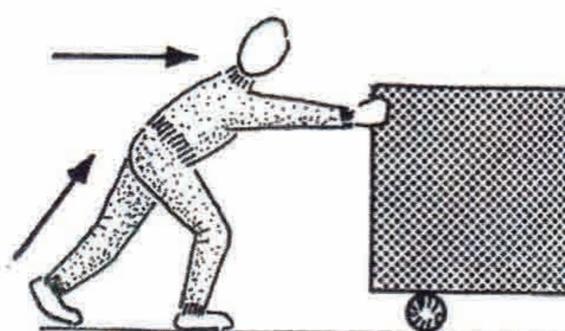
Ce sont les jambes qui agissent en se redressant.

• PASSAGE SOUS LA CHARGE



Après soulèvement le pied du porteur se déplace d'1/4 de tour pour engager l'épaule sous la charge.

• DIRECTION DE LA POUSSÉE



Le poids du corps qui pousse dans la direction voulue est aidé par l'action des jambes.

• UTILISATION DU POIDS DU CORPS



Le corps sert de contrepoids

• RYTHME DE L'EFFORT



Entre les mouvements répétitifs, il est nécessaire de marquer un temps de décontraction et de récupération.