

UTILISATION DU BLOQUEUR DE PIED

Argumentaire:

Le bloqueur de pied est un petit équipement, léger et peu encombrant, permettant d'améliorer les pratiques.Il permet de travailler avec les jambes.



Description de la tâche :

Sans usage du bloqueur de pied lors d'une remontée sur cordes, le cordiste n'utilise potentiellement qu'une seule jambe.Le même genou est constamment sollicité, et subit l'ensemble du poids du cordiste à chaque effort. L'autre jambe devient par ailleurs alors un poids qui déséquilibre le technicien.

Localisation: Genoux

Explication du trouble:

Lorsque tout le poids du cordiste est sur une seule jambe lors des efforts de remontées, la fatigue puis l'usure de ce genou sont accrus.

Stades d'alerte:

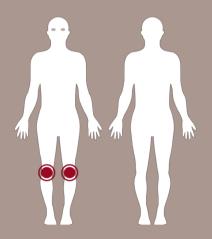
Stade 1: Faiblesses, douleurs au genou

Stade 2 : Douleurs importantes au genou, gènes à

l'effort

Stade 3 : Possibilité d'arthrose du genou, risque

d'incapacité temporaire ou permanente









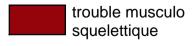


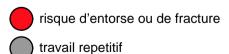
UTILISATION DU BLOQUEUR DE PIED

Bonne pratique:



L'usage du bloqueur de pied permet de solliciter l'ensemble des 2 jambes, notamment les plus puissants muscles du corps humains : les muscles "grand glutéal" (fessier) et muscle "quadriceps fémoral" (dessus de la cuisse). En utilisant le bloqueur de pied, la montée peut se faire en technique dite "simultanée" : les deux jambes parallèles et le poids réparti sur les deux jambes ; ou en technique dite" alternative" : le cordiste reste en appuis sur ses jambes, l'une après l'autre. En travaux sur cordes, l'usage du bloqueur de pied permet également de : soulager les 2 jambes au repos en prenant appuis sur une corde ; actionner une corde avec le pied plutôt que le bras (ex :levage de charge) ; mieux se redresser sur une corde.





Source d'information :

https://www.youtube.com/watch?v=5z-VzkSTx0A



Proposé par : Julien RIVOLLET

Société: FORMACAN/CAN

