



## 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 :

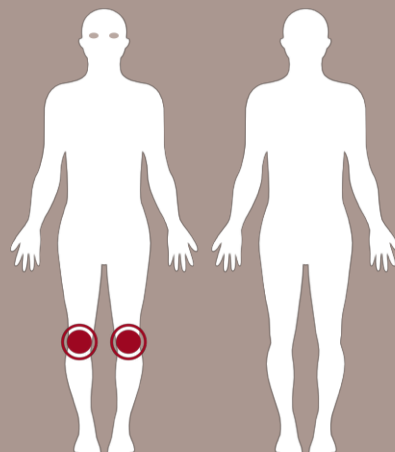
Sans usage du bloqueur de pied lors d'une remontée sur cordes, le cordiste n'utilise potentiellement qu'une seule jambe. Le même genou est constamment sollicité, et subit l'ensemble du poids du cordiste à chaque effort. L'autre jambe devient par ailleurs alors un poids qui déséquilibre le technicien.



**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.



### Processus de préservation :

Stade 1 : Faiblesses, douleurs au genou

Stade 2 : Douleurs importantes au genou, gênes 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>

■ trouble musculo squeletique

● risque d'entorse ou de fracture

● travail repetitif