



## DÉPLACEMENT DE CHARGES LÉGÈRES

**Argumentaire :** Lors d'un déplacement de charge légère, une mauvaise posture peut entraîner des douleurs musculo-squelettiques au dos et au membres supérieurs.



### Description de la tâche :

Le déplacement de charge légère sur sa propre corde de sécurité ou de progression, entraîne une mauvaise posture et des possibles douleurs physiques.

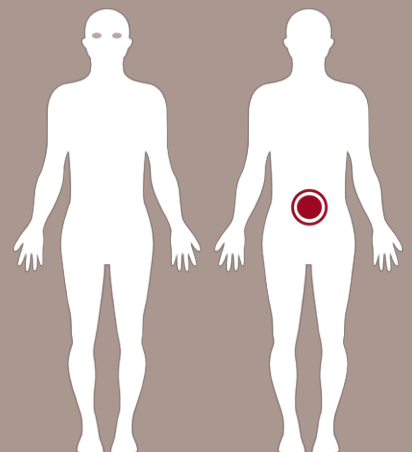
De plus, cela pose problème en cas de secours, car une des deux cordes ne touche plus le sol.



**Localisation :** Lombaires

### Explication du trouble :

Disques intervertébraux sollicités latéralement, avec tensions sur les muscles du dos et des cervicales. A l'origine de douleurs.



### Processus de préservation :

Stade 1 : Douleurs dorsales qui cessent avec repos

Stade 2 : Douleurs persistantes jour et nuit

Stade 3 : Incapacité à poursuivre l'activité



## DÉPLACEMENT DE CHARGES LÉGÈRES

### Bonne pratique :

Afin de trouver une bonne position de travail, le cordiste doit disposer d'une corde supplémentaire de levage et un petit kit de levage (poulie bloqueur, kit mouflage). Il positionne un bloqueur et une poulie bloqueur sur sa corde de travail au-dessus de son descendeur afin de garder l'axe de son poste de travail et réaliser les efforts sans risque de basculement. Il passe sa corde de levage dans la poulie bloqueur, et actionne le levage avec son bloqueur de pied.

L'utilisation du bloqueur de pied évite les efforts répétés sur les biceps et préserve les bras du cordiste. Il peut aussi utiliser sa poignée bloqueur et une pédale ajustée ou un étrier multimarCHE.

Il est également possible de créer un point d'amarrage spécifique si la configuration des lieux le permet



Source d'information :  
Greta Viva 5 - Florian Chaussinand

 trouble musculo squeletique

 charge mentale liée à la tâche

 travail repetitif