

Fiche n°5 Les gestes et les postures professionnelles : les fondamentaux

Position debout stable

- Pieds écartés largeur bassin, légèrement décalés.
- Un pied en avant de l'autre afin d'être plus stable.



Demi Squat

- Position campée sur les membres inférieurs fléchis.
- Écart largeur bassin.
- Talon au sol.
- Rectitude du dos.
- Cuisses proches de l'horizontal (pouvant éventuellement servir de support).



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.



Haltérophile

- Position campée sur les membres inférieurs fléchis.
- Écartés à largeur des épaules.
- Talon au sol.
- Rectitude du dos.
- Bras tendus.



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.



Chevalier servant

Position de départ d'une action ou d'attente.

- Un genou relevé avec le pied à plat et le talon au sol.
- Un genou au sol, en appui sur la pointe du pied.



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.

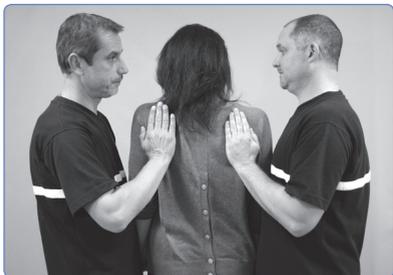
Dans certaines situations le genou au sol pourra ne pas être posé si l'action démarre rapidement.



Mains à plat

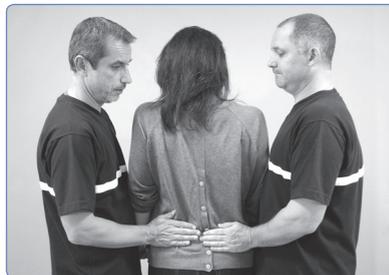
Mains à plat scapula (omoplate)

Paume de la main à plat sur la scapula avec tous les doigts serrés.



Mains à plat bassin

Paume de la main à plat sur le bassin avec tous les doigts serrés.



Main en « Pronation »



Main en « Supination »

La fente latérale fléchie

- Position debout.
- Rectitude du dos dans le mouvement.
- Pieds écartés à plat, symétriquement légèrement orientés vers l'extérieur.
- Un genou fléchi, l'autre tendu.



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.

Lors de l'action, l'attitude s'inverse : le côté fléchi correspondant toujours au côté chargé.



Fente avant et arrière

- Position debout.
- Rectitude du dos dans le mouvement.
- Pieds écartés à plat, décalés en avant l'un par rapport à l'autre.
- Un genou fléchi et l'autre tendu.



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.

Lors de l'action, l'attitude s'inverse : le côté fléchi correspondant toujours au côté chargé.



Rappel

- Déport du tronc vers l'arrière.
- Pour une action en contre poids par rapport au malade (à partir d'une position de demi squat).



Pictogramme utilisé pour définir cette posture dans les prochaines fiches.

