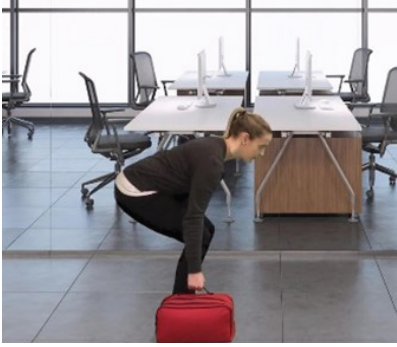


TECHNIQUES GÉNÉRALES DE DÉPLACEMENT



CONSEIL DE GOLFEUR

- Utilisez votre main libre pour vous tenir à une structure afin de soutenir le haut de votre corps lors du soulèvement d'un objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Fléchissez légèrement le genou de la jambe qui soutient votre poids et soulevez votre autre jambe en ligne droite derrière vous alors que vous vous penchez vers l'avant pour ramasser l'objet, en vous pliant au niveau des hanches.
- Empoignez l'objet fermement, poussez sur la surface fixe alors que vous redescendez votre jambe arrière et replacez le haut de votre corps en position verticale.



SOULÈVEMENT À UNE MAIN AVEC FLEXION PARTIELLE DES JAMBES

- Tenez-vous debout à côté de l'objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et saisissez l'objet.
- Dépliez vos jambes pour revenir en position debout.
- Tenez votre bras libre loin de votre corps pour contrebalancer le poids.
- Faites de petits pas et gardez le dos droit.



MOUVEMENT PARTIELLE VERS L'AVANT À UNE MAIN

- Tenez-vous debout à côté de l'objet.
- Écartez vos pieds de la largeur des épaules, une jambe légèrement devant l'autre.
- Placez une main sur une surface fixe ou sur votre cuisse pour vous soutenir.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour empoigner la poignée de l'objet.
- Empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Pour vous soutenir, poussez sur la surface ou sur votre cuisse alors que vous soulevez le poids.
- Soulevez l'objet en dépliant vos jambes jusqu'à la position debout et en poussant doucement vos hanches vers l'avant.



SOULÈVEMENT AVEC FLEXION DES JAMBES

- Tenez-vous face à l'objet.
- Placez-vous avec les jambes écartées en positionnant l'objet entre vos genoux.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et pliez-vous au niveau des hanches et des genoux pour vous baisser au niveau de l'objet.
- En gardant vos coudes près de votre corps et vos bras entre vos genoux, empoignez l'objet et regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Redressez-vous en poussant les hanches vers l'avant et en drésant les jambes pour soulever l'objet.



SOULÈVEMENT EN TRÉPIED/AVEC MOUVEMENT VERS L'AVANT

- Placez un pied à côté de l'objet.
- Engagez vos abdominaux.
- Sortez le fessier, fléchissez les genoux et baissez-vous lentement pour mettre un genou au sol.
- Positionnez l'objet près du genou au sol.
- Empoignez l'objet fermement avec les deux mains.
- Tirez l'objet jusqu'au milieu de la cuisse et soulevez-le pour le transférer à la cuisse opposée.
- Si possible, placez les deux avant-bras sous l'objet avec les paumes orientées vers le haut et serrez l'objet contre votre ventre et votre poitrine.
- Préparez-vous pour le soulèvement.
- Regardez vers l'avant, la tête alignée avec votre dos.
- Soulevez l'objet vers le haut en dépliant vos jambes et en vous assurant de maintenir votre colonne en position neutre.