

Le pelletage de neige

Comme toute activité qui consiste en plusieurs mouvements répétitifs sur une période prolongée, pelleter peut provoquer des blessures plus ou moins graves.

Le pelletage est une activité exigeante qui demande un effort non négligeable.



Il est important de débiter avec un échauffement d'environ 5-10 minutes pour préparer le corps à fournir un effort plus important. Cela permet d'augmenter le rythme cardiaque progressivement. Prenez une petite marche ou faites quelques exercices / étirements.

La pelle

Le matériel joue un rôle important. Voici quelques conseils :

- Favorisez un pousse-neige ou un traineau à neige afin de ne pas avoir à lever la neige.
- Une bonne pelle ne devrait pas excéder 3lbs (1.5kg) et le manche devrait se terminer à la hauteur du thorax.
- Les pelles en métal sont utiles pour briser la glace, mais ne sont pas conseillées pour ramasser la neige.
- Si vous souffrez de maladie cardiovasculaire ou de problèmes physiques importants, privilégiez l'utilisation d'une souffleuse à neige ou optez pour un contrat de déneigement.

La technique

Une mauvaise technique peut avoir de lourde conséquence sur le corps. Il est recommandé de prendre son temps pour faire cette activité.

- Gardez les pieds écartés afin de favoriser un transfert de poids.
- Placez les mains à la largeur de vos épaules.
- Forcez en pliant les genoux et en utilisant les muscles de vos cuisses plutôt que de ceux de votre dos.
- Évitez les mouvements de rotation et de torsion du tronc. Dirigez vos pieds et le reste du corps dans la direction dans laquelle vous désirez envoyer la neige.
- Évitez de lancer la neige à une hauteur supérieure à 4 pieds (1.3m).
- Optez pour une cadence régulière même si vous êtes pressé d'en finir. Le rythme recommandé afin de ne pas trop se fatiguer est d'environ 15 pelletées par minute avec une charge variant entre 10 et 15lb (5kg).
- N'oubliez pas de prendre des pauses de 1 à 2 minutes toutes les 15 minutes d'effort. À tout moment, vous devriez être capable de parler en pelletant.
- Hydratez-vous régulièrement. Évitez des repas copieux, l'alcool, la cigarette ou la pipe immédiatement avant ou après votre session de pelletage, ces éléments représentent un stress additionnel.