

**POUR:** Les pèlerins sur le Camino de Santiago.

**PREPARER PAR:** Les étudiants d'ergothérapie de l'Université Miguel Hernandez de Elche.



Ce que vous devez savoir sur:

- La position lors de la marche
- Le sac à dos convenant
- La position correcte sur le vélo



Avda. de la Universidad, s/n  
03202 Elche — 966 658 500  
info@umh.es — www.umh.es



## ERGONOMIE AU CAMINO DE SANTIAGO

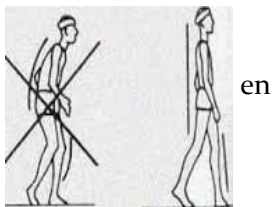


[www.umh.es](http://www.umh.es)

## Position lors de la marche :

**Surveillez votre position:** le tronc doit être dressé et maintenir l'équilibre du corps.

**Vue de face:** si vous marchez regardant le sol va générer une pression sur le cou.



**Épaules détendues:** évitez les hausser/rebaissé en augmentant le rythme, vous allez perdre de l'énergie.

**Balancez vos bras.** Vous prendrez moins d'effort et l'impression d'aspiration assure l'oxygène optimale.

**Mains détendues:** éviter de serrer les poignets ou garder vos mains trop ouvertes. Doit être semi-fermé.

**Regardez l'empreinte:** appuie talon-pieds -pointe. Évitez de marcher sur les orteils.



**Légalement fléchir le genou à l'appui du talon.**

**Ne prenez pas trop longues étapes.**

**Respirer consciemment et systématiquement.** Toujours l'air inspiré par le nez. Expirez par la bouche.

## Le sac à dos convenant

**Quelques conseils intéressants:**

-Le poids brut du sac à dos ne doit pas dépasser **10% de votre poids.**

- Centre les objets plus lourds autour d'un axe imaginaire **central et à proximité du dos.** Les éléments les plus légers et flexibles seront mis autour. Il faut bien répartir la charge et empêcher que le sac à dos tire en arrière.



-Les **éléments essentiels** que vous utiliserez plus, seront sur le dessus ou dans les poches extérieures.

-**Évitez de porter des paquets qui pendent** du sac à dos. Ça produit une décompensation de côté et une plus grande friction aérodynamique.

-Assurez-vous que le **poids repose sur vos hanches** et de maintenir la pression minimale sur les épaules.

-Assurez-vous que le sac à dos est **rembourré** dans toutes les parties de contact avec le corps, et ayant une **ceinture lombaire large** pour s'adapter à votre hanche.

- **Régler les bretelles et sangle de sac à dos** pour qu'il ne bouge pas, mais ne pas serrer. Vous devriez avoir une totale liberté de mouvement.

## La position correcte sur le vélo

**Siège:** Nommé adapter la longueur des jambes du cavalier, en utilisant cette formule:

$0,885 \times$  hauteur de l'entrejambe  
(du sol nu à l'entrejambe)

$=$   
hauteur du siège de l'axe de pédalier  
à la base dessus de celui-ci.



$\times 0,885 =$



Le résultat donnera la hauteur en centimètres de qui devrait placer le siège.

**Guidon:**

1<sup>e</sup>: Mesurer la distance entre le centre du siège au sol

2<sup>e</sup>: Mesurez du haut de la poignée du guidon au sol.

3<sup>e</sup>: Calculez la différence. Par exemple, si le siège est de 110cm du sol et le guidon à 107cm, hauteur du guidon est -3cm.

Références en fonction de la hauteur du coureur:

·160-170cm entre -2 et -2.

·170-180cm: entre -2 et -5.

·Masde180cm: entre -5 a -8.