

ERGONOMIE – POLICE

(POSITION SUR LE SIÈGE, RÉGLAGE DU SIÈGE)

AIDE- MÉMOIRE

Une bonne position de conduite, c'est important! Le maintien d'une position assise adéquate vous permettra de contrôler au maximum le véhicule, de minimiser les risques de lésions ou de blessures et d'optimiser votre énergie et efficacité.

ASSISE

- 1 Hauteur du siège**
 - Cuisses à l'horizontale (**environ**)
 - Talons au sol
- 2 Profondeur du siège**
 - Cuisses à l'horizontale (**environ**)
 - Talons maintenus au sol et plante du pied sur l'accélérateur → Angle de 90° et plus à la cheville droite (entre la jambe et le pied)
- 3 Angle du coussin de l'assise** (*caractéristique des sièges électriques*)
 - Assise à l'horizontale ou l'avant de celle-ci légèrement abaissée



DOSSIER

- 4 Angle du dossier**
 - Dossier légèrement incliné vers l'arrière (un peu + de 90°) → Les omoplates sont appuyées sur le dossier
- 5 Support lombaire** (*caractéristique des sièges électriques*)
 - Déterminer s'il se trouve dans la partie la plus creuse du dos (**hauteur du support**), si ce n'est pas le cas et qu'il est ajustable en hauteur, le positionner en conséquence → S'il se trouve dans le creux lombaire, le gonfler au maximum et le dégonfler jusqu'au moment où on sent un support, mais sans inconfort (**profondeur du support**)
- 6 Appui-tête**
 - À la même **hauteur** que la tête et s'il s'ajuste en angle, garder 3 à 4 centimètres entre celui-ci et l'arrière de la tête (**profondeur**)

VOLANT ET PÉDALES ÉLECTRIQUES

- 7 Angle et profondeur du volant**
 - Garder environ 10 cm (un poing) entre le ventre et le volant et aussi entre les cuisses et le volant. Idéalement, on peut toucher le dessus du volant avec le poignet en maintenant le dos appuyé au dossier et on peut facilement sortir du véhicule
- 8 Profondeur des pédales** (*caractéristique sur certains véhicules*)
 - Si l'ajustement de la profondeur du siège n'est pas suffisant, reculer ou avancer les pédales → Angle de 90° et plus à la cheville droite (entre la jambe et le pied)

PORTABLE ET TABLETTE SUR SUPPORT

- 9 Alignement et hauteur**
 - Autant pour le conducteur (solo) que pour le passager (duo), rapprocher l'appareil via les ajustements disponibles afin de réduire au maximum la torsion du tronc pendant la rédaction
 - Pour la hauteur, placer l'appareil de façon à ne pas trop incliner la tête et ne pas trop rehausser les avant-bras pour la rédaction (**juste milieu**)
 - Idem pour les claviers séparés ou détachables

ERGONOMIE – POLICE

(POSITION SUR LE SIÈGE, RÉGLAGE DU SIÈGE)

AIDE- MÉMOIRE



Aide-mémoire
Ergonomie

Fiche (PDF)



Vidéo explicative de
l'Aide-mémoire

0:36



Vidéo
Véhicule (Charger)

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour un véhicule (Charger)

10:02



Vidéo
Véhicule VUS (Explorer)

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour un véhicule VUS (Explorer)

9:30



Vidéo
Véhicule camionnette (F-150)

Cette vidéo vous présente les ajustements de siège pour un véhicule camionnette (F-150)

8:52