

MANUTENTION DE CHARGES

3 positions de base



Avec chaque position de base

- ✓ Conserver les courbures naturelles du dos
- ✓ Fléchir les genoux



POSITION DU SQUAT

- ✓ Les pieds doivent être suffisamment écartés
- ✓ Tenir la charge près du corps

A utiliser surtout pour soulever les charges situées plus bas que les genoux, à l'aide des deux mains.



UN PIED DEVANT, UN PIED DERRIERE

- ✓ Placer un pied en avant et l'autre en arrière
- ✓ Soulever le talon du pied arrière

A utiliser surtout pour soulever des charges légères près du sol à l'aide d'une seule main, ou pour pousser/tirer.



PIEDS ECARTES LATERALEMENT

- ✓ Ecarter les jambes
- ✓ Garder les genoux flexibles

A utiliser surtout pour soulever des charges situées plus haut que les genoux à l'aide des deux mains, ou pour travailler sur un plan de travail bas.