

# 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.

Version : 01/2023