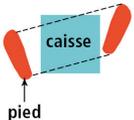


Postures	Les cinq principes de sécurité	Justifications
	Se rapprocher le plus possible de la charge.	Afin de superposer les centres de gravité.
	Écarter les pieds de la largeur du bassin et les décaler.	Afin d'assurer l'équilibre.
	Fléchir les jambes.	Afin de travailler avec la force des muscles des cuisses (les plus puissants).
	Positionner les mains.	Afin d'assurer les prises.
	Fixer la colonne vertébrale et relever la tête.	Afin de conserver les courbures naturelles de la colonne vertébrale.
Postures	Les trois principes d'économie d'efforts	
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garder les bras tendus. ▶ Utiliser l'élan. ▶ Utiliser l'appui de la cuisse. 	