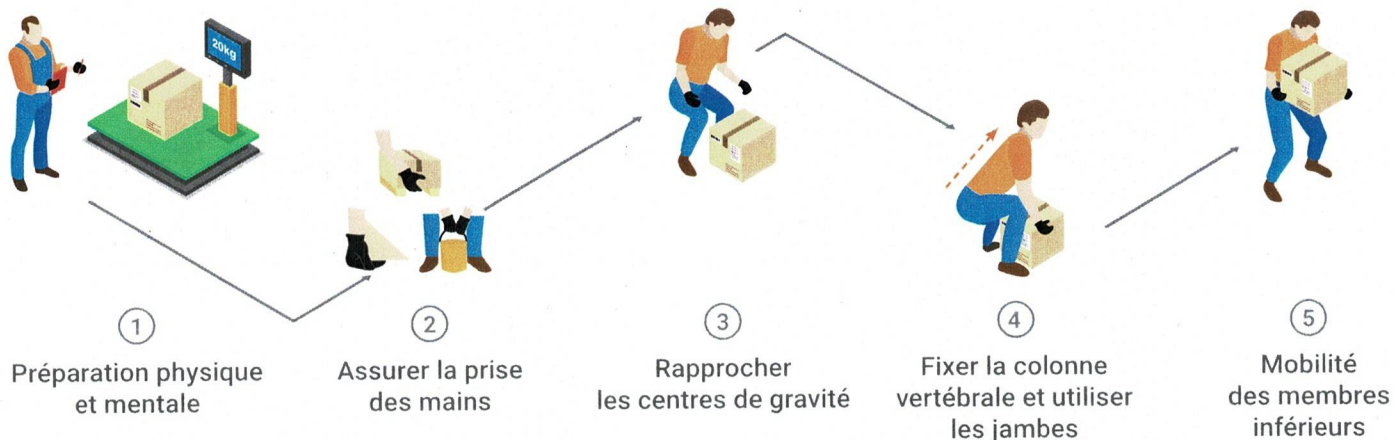


# Méthodes de manutention suivant le type de charge

## – LES ÉTAPES D'UNE MANUTENTION RÉUSSIE –



## – LES MÉTHODES EN FONCTION DES CHARGES –

### Manipulation d'une caisse, de seaux, d'un colis



### Manipulation d'une charge longue, Mettre à l'épaule et transporter



### Manipulation de planches



### Manutention en binôme : coordination essentielle !



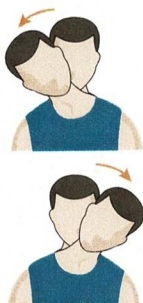


# Échauffement - Éveil musculaire

— QUELQUES EXERCICES —

1 mn maxi par exercice

## - Haut du corps -



Tête



Épaules



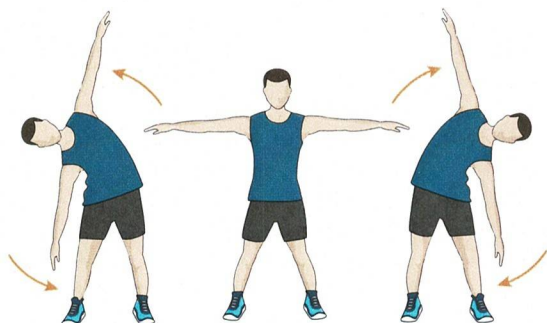
Bras

Rotation dans les 2 sens



Poignets

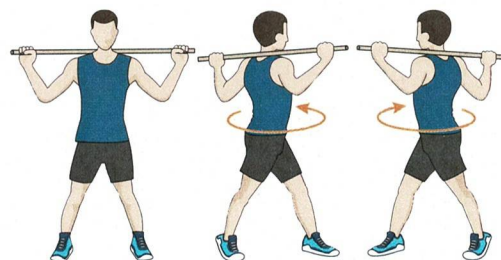
## - Dos -



Flexions latérales



Flexions avant arrière

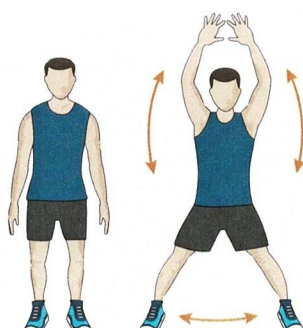


Rotation du tronc

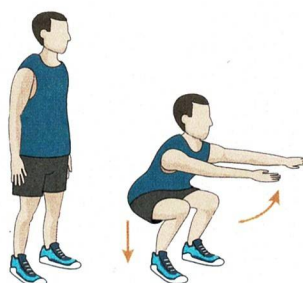
## - Bas du corps -



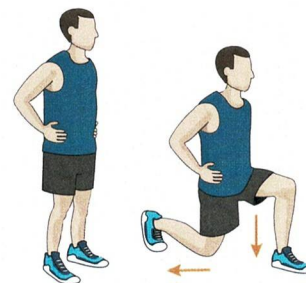
Courir sur place



Saut sur place



Squat flexion



Fentes  
Alternier jambes