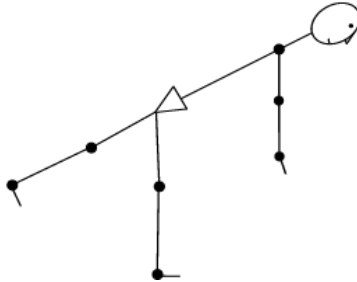


## Technique n°1 pour se baisser



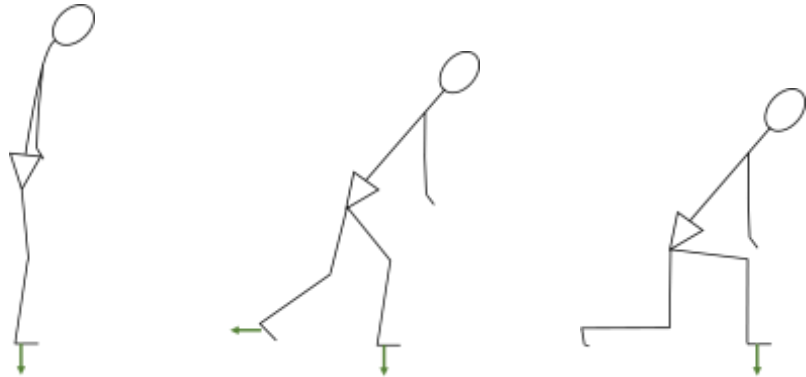
### Application :

- ramasser des objets légers
- atteindre un objet placé trop loin devant

### Attention :

- si possible, prendre appui d'une main
- ne pas utiliser cette technique sur un sol glissant ou mouillé

## Technique n°2 pour se baisser



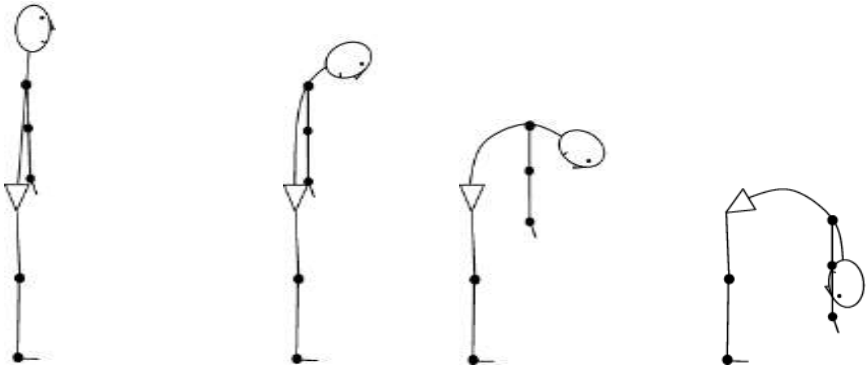
### Application :

- ramasser des objets de poids moyen
- ramasser “en passant”

### Attention :

- commencer par fléchir la nuque
- le talon de la jambe arrière reste au-dessus du sol
- se relever en avançant le pied arrière

## Technique de relaxation



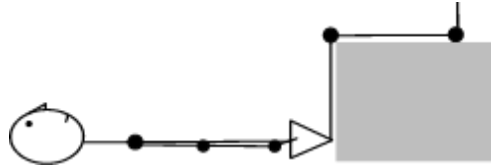
### Application :

- relaxations fréquentes
- en combinaison avec des mouvements de bras et d'épaules relax
- en combinaison avec des mouvements de colonne vertébrale autour des jambes, en rotation légère

### Attention :

- pour descendre, d'abord fléchir la nuque
- toujours garder la nuque fléchie (regarder derrière soi !)
- en remontant, la nuque se redresse en dernier et le bassin reste derrière, comme un singe.

## Etirement des lombaires



Pour plus d'informations  
Olivier Girard

Erg'OH Conseil Sàrl  
Route de la Folliaz 2  
1691 Villarimboud

Tél. +41 79 936 3304  
ogirard@ergoh-conseil.ch

[www.ergoh-conseil.ch](http://www.ergoh-conseil.ch)