

## ON PROTEGE NOTRE DOS AVEC NOS PIEDS !



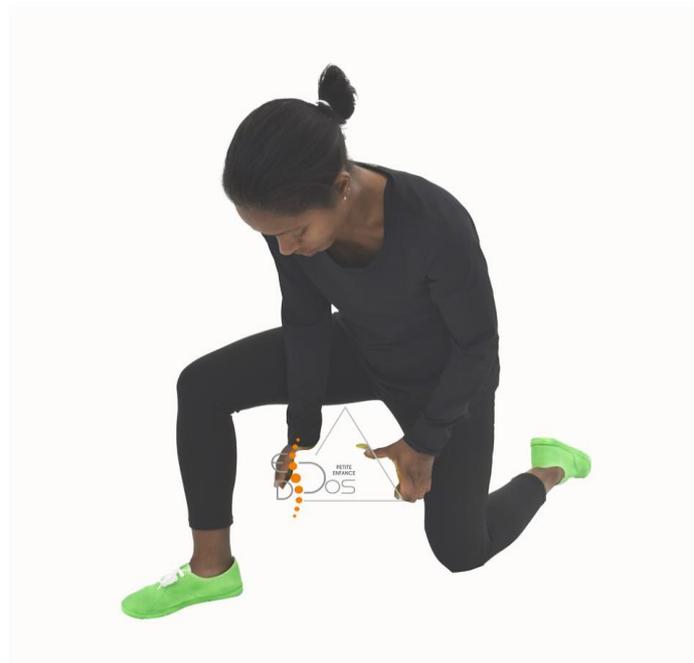
*Elargissement du polygone d'appui*



*Technique du verrouillage lombaire*



*Technique du balancier*



*Position du chevalier servant*