

## Gestes et Postures

**Durée :**

1 jour

**Délais d'accès :**

Entreprise : Nous consulter

**Délais d'accès :**

entrée permanente suivant les disponibilités

**Prix :**

Nous consulter

**Organisation :**

Intra-entreprise

**Public :**

Toute personne en situation de travail

**Prérequis :**

Aucun

**Conditions d'admission :**

Être en situation de travail

**Validation :**

Attestation de formation

**Les +  
de la formation**Adaptation du support de formation au  
contexte de l'entreprise et aux situations  
réelles de travail**Méthodes et moyens pédagogiques :**Pédagogie interrogative et participative,  
exercices de mise en pratique, exercices  
pratiques**Intervenants :**Tous nos intervenants sont issus du monde  
industriel et évalués annuellement selon  
notre processus qualité

### OBJECTIFS

**À l'issue de cette formation, les apprenants seront capables de :**

- Citer les principales zone du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
- Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail

### PROGRAMME

**Citer les principales zones du corps, sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle :**

- Le contexte réglementaire, les principes généraux de prévention
- Le corps humain, la colonne vertébrale, les disques intervertébraux
- Les conséquences des mauvaises positions
- Les statistiques des accidents dus à la manutention manuelle des charges :
  - Les sièges de lésions les plus touchés en manutention manuelle
  - Les remèdes préconisés et les équipements de protection individuels

**Utiliser les techniques permettant d'éviter les accidents survenant à l'occasion du transport manuel d'objets ou de la manipulation au poste de travail :**

- Exercices pratiques aux principes d'économie de l'effort
- Exercices pratiques aux principes de sécurité physique
  - Superposition des centres de gravité
  - Fixation de la colonne vertébrale
  - Travail primordial des jambes
  - Orientation des pieds
  - Recherche des bons appuis

### MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Évaluation : exercice pratique, questionnaire oral
- Certificat de réalisation