



## PROGRAMME

# GESTES ET POSTURES

LES TECHNIQUES POUR AMÉLIORER LA SÉCURITÉ ET LE BIEN ÊTRE AU TRAVAIL

**PUBLIC :** Personnel occupant un poste de travail à manutention manuelle de charges comportant des risques.

**PRÉ REQUIS :** Aucun

A L'ISSUE DE CETTE FORMATION, les participants seront capables de :

- Apprendre les gestes et postures à adopter pour accomplir en sécurité les manutentions manuelles.
- Appliquer les principes d'économie d'effort

**INTERVENANT**  
Spécialisés en ergonomie.

**MÉTHODE**  
Supports audiovisuels, animation de groupe, film et vidéo, remise de documents, exercices pratiques.

**Taux d'acquisition : 99,30%**

**Taux d'atteinte des objectifs de la formation : 100%**

# Formation 7 HEURES

INTER INTRA ENTREPRISES - 6 À 12 PARTICIPANTS

**DÉFINITION**

**STATISTIQUES**

**CHIFFRES**

**LEXIQUE**

**LE COMPORTEMENT PHYSIQUE AU QUOTIDIEN**

- LES ACCIDENTS DE LA VIE QUOTIDIENNE

**L'ERGOMOTRICITÉ**

- ACTION SUR LE MILIEU
- ACTION SUR L'HOMME

**LES CONSÉQUENCES DES GESTES ET POSTURES**

- TMS

**LES ATTITUDES ET POSTURES, LES TECHNIQUES GESTUELLES**

- ÉTUDE ET AMÉNAGEMENT D'UN POSTE DE TRAVAIL
- LE PARCOURS DU DOS
- LA MANUTENTION



## SUR LE TERRAIN

- LE LIT, LES VITRES ET MIROIRS, LA SALLE DE BAIN
- LES MEUBLES ET LEURS DEPLACEMENTS
- LE SOL ET LES OUTILS

**VALIDATION DE LA FORMATION :** Evaluation des connaissances en fin de stage. Remise d'une attestation de formation gestes et postures.

