

## Formation Gestes et Postures

### PUBLIC VISE

- ✓ Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

### PRE-REQUIS

- ✓ Aptitude physique

### DUREE

- ✓ 1 jour

### NOMBRE DE PARTICIPANTS

- ✓ 12 maximum

### CONDITIONS MATERIELLES

- ✓ Salle spacieuse et propre permettant l'enseignement théorique (avec vidéo projection) ainsi qu'un accès aux postes de travail pour les mises en situations pratiques.

### OBJECTIFS

- ✓ A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle des autres personnes concernées lors des opérations de manutention.

### QUALIFICATIONS

- ✓ Attestation de formation

### DELAIS D'ACCES

- ✓ En cas d'indisponibilité, veuillez-vous référer au planning de notre site <http://exit-conseil.fr/> afin de connaître nos prochaines sessions de formation.

## CONTENU DU PROGRAMME

### ➤ Enseignements théoriques

- Accidents de travail et maladies professionnelles dus à la manutention
- Situations à risques.
- Réglementation applicable à la manutention manuelle.
- Notions d'anatomie :
  - Organisation musculaire.
  - Le squelette et la colonne vertébrale.
  - Troubles musculosquelettiques.
- Principes de sécurité physique et d'économie d'efforts.
  - Démultiplication des masses.
  - Recherche de l'équilibre.
- Vidéos.

### ➤ Enseignements Pratiques

- Etudes de postes in situ.
- Techniques de levage et de transport de charges.
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.

***Responsable Pédagogique : Stéphane FALIVENE 06.21.02.00.60***