



# GESTES ET POSTURES

## FORMATION INITIALE

-  1 à 10 personnes
-  Aucun prérequis
-  Durée 1 jours soit 7h
-  Aucun recyclage
-  Intra-entreprise
-  Dans vos locaux
-  100% financé par l'OPCO

### VOS FORMATIONS SIMPLES & EFFICACES

Décider de la **date** et du **lieu** de la formation

Déplacer un **formateur** au sein de l'entreprise

Exiger la qualité dans toute la **France**

**01 59 06 91 70**

[contact@formationsecours.com](mailto:contact@formationsecours.com)

[www.formationsecours.com](http://www.formationsecours.com)

Organisme de formation N°72 33 09812 33

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail adaptées pour diminuer la fréquence des accidents, atténuer la fatigue et améliorer les compétences professionnelles des salariés

### PUBLIC

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (transport de boîtes, manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manutention de personnes, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle.

### COMPETENCES DEVELOPPEES

Étudier et appliquer les principes d'ergonomie liés au port de charges.  
Adapter et optimiser ses pratiques professionnelles

### ÉVALUATION

Délivrance d'une attestation individuelle de formation ainsi qu'un certificat de réalisation.  
Évaluation à chaud et à froid.

### ACCESSIBILITE

L'établissement ainsi que la formation sont accessibles à tous les types de handicaps

### PROGRAMME DE FORMATION

#### JOURS 1

ETUDIER ET APPLIQUER LES PRINCIPES D'ERGONOMIE LIES AU PORT DE CHARGES

Les limites du corps humain : anatomie, physiologie, pathologies.

Les atteintes de l'appareil locomoteur et ses conséquences.

Les facteurs de risques aggravants : centre de gravité, colonne vertébrale, points d'appui.

Connaître les risques liés à son secteur d'activité.

Repérer les facteurs de chutes, d'accidents de manutention et de TMS.

Prendre en compte ses contraintes physiques, mentales et émotionnelles

ADAPTER ET OPTIMISER SES PRATIQUES PROFESSIONNELLES

Adopter des principes de sécurité physique et d'économie d'effort.

Adopter des manutentions protectrices et adaptées à son métier.

Utiliser efficacement les aides techniques préventives.