



Gestes et postures au travail

Objectifs :

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail



PUBLIC

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail



PRÉ-REQUIS

Aucun



PROGRAMME

1. La mécanique humaine

- Notions d'anatomie : muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux
- Déclinaison des troubles musculo-squelettiques : pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires
- Notions d'efforts et de fatigue

2. Les principes de manutention manuelle

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles liées à la manutention
- Principe d'économie d'effort
- Lever et porter des charges
- Rechercher l'équilibre
- Le choix des prises
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

3. Application

- Manipulation, déplacement de différentes charges utilisées dans l'entreprise
- Organisation de la zone de travail
- Auto-évaluation des postures



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Etudes de cas en appui des acquis théoriques
- Supports visuels
- Documentation remise aux participants

Intervenant : formateur titulaire du PRAP

Maison de la Formation
 Z.I. de la République
 120 rue du Porteau B.P. 495
 86012 Poitiers-Cedex
 05 49 37 44 50





Gestes et postures au travail



DURÉE

1 journée, soit 7h



LIEU DE FORMATION

Maison de la Formation à Poitiers – 120 rue du Porteau, ZI de la République –
86000 POITIERS



VALIDATION

- Attestation de stage



PRIX

Salarié d'entreprise : 154€ HT/personne (TVA 20%)
Autre public, nous consulter
Ouverture du stage sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

CONTACT

05 49 37 44 68

fc-acifentreprises@mdf86.net

