



## Gestes et Postures



### Public

Personne appelée à effectuer de la manutention manuelle de charge à son poste de travail



### Pré requis

Ne pas avoir de contre-indication médicale concernant le port de charges

**100% de réussite en 2025**



### Objectifs

- Appliquer les principes de sécurité physique aux gestes et postures de travail et d'économie d'effort afin d'améliorer les conditions de travail et diminuer la fréquence des accidents
- Être capable d'appréhender les risques dorso-lombaires



### Méthodes et moyens pédagogiques

- Alternance de différentes méthodes pédagogiques : heuristique, interrogative, didactique, expositive, démonstrative, applicative
- Avec techniques pédagogiques variées : adaptation pédagogique aux besoins des stagiaires
- Mises en situation pratique : port de charges en s'adaptant au poste de travail de chacun



### Support

- Remise de livret stagiaire à la fin de la formation



### Validation

- Feuilles de présence par demi-journée, présence obligatoire pendant la totalité de la formation.
- Contrôle des connaissances théorique (QCM) et pratique
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Attestation de formation



### Contenu

- **Réglementation**
- Présentation et analyse des risques et accidents liés à la manutention manuelle
- Notions d'anatomie et de physiologie
- Les accidents du travail et les maladies professionnelles
- Les lésions
- Le squelette
- Les ligaments, les muscles, les tendons
- La colonne vertébrale
- Les gestes au travail
- Les gestes de la vie quotidienne
- Les exercices de la vie quotidienne
- Les exercices physiques : échauffements/étirements/éveil musculaire
- Cas pratique sur le poste de travail : les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la manutention manuelle

### Accessibilité



#### Durée

7h de formation



#### Effectif

10 stagiaires maximum



#### Tarif

nous consulter pour un devis



#### Formateur

Formateur expérimenté et spécialisé en gestes et postures



#### Agenda inter

voir : a2s-conseil.fr



Notre centre et nos formations sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, une place de stationnement est attribuée. L'accès aux formations techniques fera l'objet d'une analyse avec notre référente handicap : Camille DESEIN

**Responsable Pédagogique** : Dominique DESEIN

**Contactez-nous**

03.28.48.53.38

contact@a2s-conseil.fr