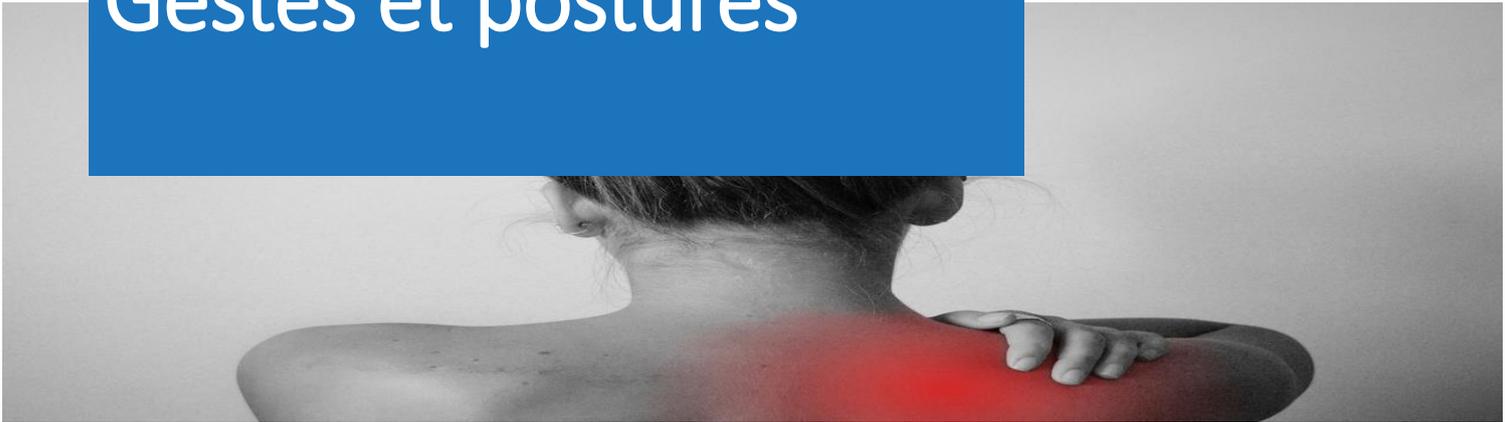


Gestes et postures



CONTENU

- ✓ 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
- ✓ 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
- ✓ Cas pratique sur le poste de travail : les principes de sécurité physique et d'économie d'effort lors de la manutention manuelle

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

😊 100% de satisfaction

😊 PUBLIC

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

€ TARIFS

Intra entreprise : nous consulter
A partir de 150€ HT/participant en inter

📖 AGENDA

Voir [a2s – conseil.fr](http://a2s-conseil.fr)

🕒 DURÉE

7h de formation

👤 FORMATEURS

Formateur expérimenté avec une expérience de plus de 10 ans habilité par l'INRS

♀ PARTICIPANTS

Maximum 10

MODALITÉS D'ANIMATION

- *Alternance de différentes méthodes pédagogiques : heuristique, interrogative, didactique, expositive, démonstrative, applicative*
- *Avec techniques pédagogiques variées : adaptation pédagogique aux besoins des stagiaires*

SUPPORT

- Remise de livret stagiaire à la fin de la formation

VALIDATION

- Cette formation sera validée par :
 - Questions orales ou écrites (QCM)
 - Feuilles de présence
 - Formulaires d'évaluation en fin de formation

PRE - REQUIS

Aucun



Notre centre et nos formations sont accessibles aux Personnes à Mobilité réduite.

L'accès aux formations techniques fera l'objet d'une analyse avec notre référent

