



Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour l'adaptation des conditions du stage.

## **PROGRAMME DE FORMATION** **GESTES ET POSTURES**

**Objectifs : Apporter les connaissances nécessaires afin de diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et de participer à l'amélioration des conditions de travail. Former les stagiaires aux techniques de manutention et adapter à leur poste de travail.**

**Public : Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi.**

**Pré requis : Aucun**

**Durée : 7h00**

**Effectif maximum : 10 personnes**

**Intervenant(s) : Formateur Gestes et Postures et Formateur PRAP et Formateur Secourisme**

.../...



Pour les personnes en situation de handicap, nous contacter pour l'adaptation des conditions du stage.

## **PROGRAMME**

### **THEORIE :**

- Sensibilisation aux risques d'accident par manutention
- Statistiques des accidents de travail et maladies professionnelles liés à la manutention
- Aspects réglementaires
- Notion d'anatomie et de physiologie appliquée
- Notions d'effort et de fatigue
- Evolution des risques

### **PRATIQUE :**

- Principe d'économie d'effort
- Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
- Choix des prises
- Manipulation de charges de nature diverses (charges spécifiques à l'établissement)
- Les postures de travail
- Approche de l'organisation du poste de travail par le principe d'économie d'effort

### **ATTRIBUTION FINALE :**

- Attestation individuelle de formation