

Gestes et postures



Découvrir la prévention et la sécurité dans un domaine professionnel

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle
- Assurer sa sécurité et celle de ses collègues
- Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention

PROGRAMME

L'esprit de sécurité dans les activités de manutentions manuelle

- Attitude et responsabilités de l'exécutant vis-à-vis de sa sécurité
- Les risques d'accident du travail en manutention manuelle
- Que faire en cas d'accident?
- Coût et conséquences
- Les protections individuelles
- Les institutions représentatives du personnel (CHSCT, CE, DP)

Mieux comprendre le corps humain

- Notions succinctes d'anatomie: La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
- Etude des principes d'économie d'effort

Durée

7 HEURES

Tarif

350 €

Pré-requis

aucun

Profil du stagiaire

Tout public

Délai d'accès

**2 à 4 semaines selon
financement**

Équipe pédagogique

Formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et
techniques

-Salle dédiée à la formation

-Supports de formation

-Exposés théoriques

-Étude de cas concrets

Évaluation de la formation

-Feuilles de présence

-Questions orales ou écrites

-Mises en situation

-Questionnaires d'évaluation

**-certificat de réalisation de la
formation**



Mise à jour

Juin 2025



Taux de satisfaction de nos
stagiaires (juin 2025 - juin
2026)

92%