



# GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

## CONTEXTE

Article R231-71 : La formation gestes et postures de travail est une obligation pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles.

## OBJECTIF

À l'issue de la formation gestes et postures, les stagiaires doivent avoir acquis les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail.

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

## CONTENU

### Module théorique :

- Le fonctionnement du corps humain et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonne, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort

- Facteurs de risques

### Module pratique :

- Pratique en salle
- Pratique sur le poste de travail
- Conclusion

## PUBLIC

Toute personne dont l'activité comporte des manutentions manuelles.

## PRÉREQUIS

Maîtrise du français (oral et écrit), ne pas avoir de contre-indication au port des charges.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES SPÉCIFIQUES

Théorique et travaux pratiques.

## ÉVALUATION

Théorique.

## DOCUMENTS DÉLIVRÉS SI RÉUSSITE À L'ÉVALUATION

Attestation de fin de formation et de réussite.

## PRIX ET DURÉE

7 heures : tarif à la session 700€ HT.

## NOTA

- Formation intra entreprise uniquement de 2 à 10 personnes.
- Formation pouvant être réalisée dans vos locaux.