



## Formation « Gestes et Postures » au travail

### **PROFIL DU STAGIAIRE :**

Tout salarié de l'entreprise ayant recours à la manutention manuelle de charges.

### **OBJECTIFS :**

Répondre à l'obligation d'information et de formation des salariés de l'entreprise.  
Réduire les risques d'apparition des maladies professionnelles liées à la manutention manuelle.  
Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort pertinents.

### **DÉROULEMENT :**

D'une durée de 3 heures 30 minutes, cette formation s'inscrit dans une politique de prévention des accidents au sein de l'entreprise.  
Basée sur l'interactivité entre les participants et le formateur, elle alterne la théorie et la pratique et aborde les chapitres suivants :

- Définition de la sécurité .
  - Les statistiques.
  - La réglementation.
- Les pratiques de la sécurité .
  - Le corps et sa colonne vertébrale.
  - Les principes de la manutention manuelle.
  - Les gestes, positions et postures à employer.
- La Prévention et la protection .
  - L'organisation.
  - La mécanisation.
- Sensibilisation aux risques.
- Mise en situation.
  - Simulation en entreprise.

### **VALIDATION :**

Attestation de formation.  
Propositions de mesures d'amélioration.

