



# FORMATION

## AUX GESTES & POSTURES EN ENTREPRISE

### Référence :

105-344-12

### Durée :

2 jours

### Public

Toutes personnes de l'entreprise effectuant des manipulations manuelles de charges ou des gestes répétitifs.

### Pré-requis

Posséder une aptitude médicale au port de charges, être âgé de 18 ans et maîtriser la langue française.

### Méthodes pédagogiques

- Cours sous forme de vidéo projection,
- Vidéo,
- Livret de formation.
- Attestation de suivi de formation

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Reconnaître** les risques dorsolombaires et leur prévention,
- **Appliquer** les gestes et les postures adaptés au poste de travail,
- **Augmenter** les compétences professionnelles.



Eligible  
au DIF



FORMATIONS ET SERVICES AUX ENTREPRISES

FORMATIONS ET SERVICES AUX ENTREPRISES

- Formations INTRA ou INTER
- Événementiel : séminaires, échanges entre CE, journées à thème
- Autres prestations



## PROGRAMME

### Théorique

- Statistiques d'accidents et maladies professionnelles,
- Réglementation et responsabilité,
- Anatomie et physiologie,
- Gestion de l'effort,
- Risques de lésions

### Pratique

- Manipulations de charges en limitant l'effort,
- Les gestes et les postures au poste de travail,
- Organisation du poste de travail.

**Nota:** Une étude de poste peut être réalisée pour adapter la formation aux risques spécifiques de l'établissement.

