

## Salariés tous secteurs GESTES ET POSTURES

Domaine pro.  
SANTE SECURITE



### OBJECTIF GENERAL

Appliquer les principes de base d'ergonomie dans les gestes professionnels

### PUBLIC CONCERNE

Personnels de tous types d'entreprises

### PRE-REQUIS

Aucun

### DUREE

7 heures

### MODALITES

Inter - Entreprises  
Intra-entreprises

### DATES

Nous consulter

### CONTACT

[commercial@vallonbonnevaux.fr](mailto:commercial@vallonbonnevaux.fr)  
04 74 59 79 79

### CONTENU DE LA FORMATION

#### Introduction aux gestes et postures - 2h30 à 3h30

- Les Troubles Musculo-Squelettiques : facteurs d'apparition, conséquences sur la santé de l'individu
- Les enjeux sociaux et financiers pour l'individu, l'entreprise, la société
- Anatomie et biomécanique : les limites du corps humain

#### Mettre en pratique les gestes et posture - 5h30 à 4h30

- Les principes de base de sécurité et d'économies d'efforts
- La manutention de charges
- Etude des principaux risques dans les situations de travail courantes
- Mise en application des principes de sécurité et d'économie d'efforts en situation de travail

### OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Appliquer les principes de base d'ergonomie dans le cadre des situations de travail courantes
- Pratiquer une gestuelle optimale (économie d'efforts et sécurité physique)
- S'entraîner à la manutention de charges inertes
- Utiliser les postures adaptées à son poste de travail

### METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques - Etudes de cas - Mise en pratique

### PROFIL DES INTERVENANTS

Intervenant spécialisé dans la prévention des risques liés à l'activité physique

### VALIDATION

Une attestation de formation sera remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité.