

## Formation - Gestes et Postures

---

👤 10 personnes maximum

🕒 1 à 2 jours

---

### 🎯 OBJECTIFS

Acquérir les connaissances de base dans les gestes, les postures, les attitudes de travail pour réduire la fatigue et éviter l'accident

### 👥 PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manutentionner ou à manipuler manuellement des charges ou souffrant de "maux de dos"

### 📁 CONTENU DE LA FORMATION

#### Statistiques des accidents du travail

Manutention et réglementation :

- ✓ charges maximales
- ✓ réglementation européenne
- ✓ loi du 06/12/76

Anatomie du corps humain :

- ✓ le squelette
- ✓ les muscles
- ✓ la colonne vertébrale
- ✓ les disques intervertébraux

Comment diminuer la fatigue ?

Les principes de manutention manuelle

L'organisation des postes de travail

### 🎓 MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Exposés et exercices pratiques : manutention de charges diverses. Maquettes et vidéo.

### 📄 DOCUMENTS REMIS AUX PARTICIPANTS

- ✓ Livret stagiaire.
- ✓ Attestation de formation nominative.