

## Formation Gestes et postures Durée : 1 jour

### PUBLIC CONCERNE

Tous les salariés ayant une activité nécessitant la manutention d'objets lourds ou encombrants afin de limiter le risque de blessures ou de maladies professionnelles. (Article R. 231-71 du Code du Travail).

### PRE-REQUIS

Aucun.

### OBJECTIFS

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche.

Formation sanctionnée par une Attestation de Formation aux Gestes et Postures de Sécurité.

### METHODES PEDAGOGIQUES

Méthode active permettant la participation du stagiaire.  
1 poste par personne.  
Pas plus de 8 participants.

### ENSEIGNEMENTS THEORIQUES

Les accidents de travail dus à la manutention et aux chutes.

Analyses de situations à risques.

Notions d'anatomie.

Economie d'efforts.

Recherche d'équilibre.

Répartition de charges.

### ENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Techniques de levage et de transport de matériaux lourds.

Etudes de postes.

Gestion des énergies.