



PROGRAMME FORMATION GESTES ET POSTURES

THÉORIE

- Présentation et analyse des risques et des accidents de travail lié à la manutention manuelle
- Notions d'anatomie et de physiologie :
 - Le squelette
 - Les muscles
 - La colonne vertébrale
- Les accidents de la colonne vertébrale
- Les principes de sécurité physique et de confort pour la manutention manuelle

PRATIQUE

Exercices de mise en situation de manutention

FICHE RÉCAPITULATIVE

Pré requis aucun

Objectifs Être capable d'appliquer les consignes de sécurité afin de se mettre en sécurité en cas de manutention manuelle.

Public Visé tout public

Nombre de participants 12 personnes maximum

Durée 7 heures

Validation Attestation de formation

Lieu de formation Dans nos locaux

RÈGLEMENTATION

- **Article 4121-1 du code du travail** qui demande à tout employeur de prendre soin de la santé physique et psychique de tous ses salariés en menant des actions de formation