

## Formation Gestes et Postures

### OBJECTIFS

- A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle d'autres personnes concernées lors des opérations de manutention (CT R4541-8).

### CONTENU

#### Enseignement théorique

- Accidents de travail dus à la manutention et aux chutes
- Analyses de situations à risques
- Notions d'anatomie
- Principes d'économie d'efforts
- Recherche de l'équilibre
- Répartition de charges
- Vidéos

#### Enseignement pratique

- Etudes de postes in situ
- Techniques de levage et de transport de charges
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies

### DUREE

- 1 jour

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- 12 maximum