

## Formation Gestes et Postures

### OBJECTIF

- 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

#### Enseignements théoriques

- 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

#### Enseignements Pratiques

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

### PUBLIC CONCERNE

- Travailleurs ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables.

## REFERENCES REGLEMENTAIRES

- Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.
- Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

### Modalités

**Pré-requis**

Savoir lire et écrire  
Aptitude Physique

**Profil des intervenants**

Formateur qualifié

**Responsable pédagogique**

Sébastien GUILLOIS

**Moyens pédagogiques**

Salle de formation  
Equipements à mettre à disposition par le client : Postes de travail et charges à manutentionner.

**Modalité de suivi du stagiaire / évaluation d'acquis**

Contrôle continu

**Dates de formation**

Variables selon la demande du client

**Durée**

1/2 jour

**Lieu**

Plate-forme technique AI FORMATION ou site client conforme

**Sanction de la formation**

Attestation de formation