



## Prévention des risques liés à l'activité physique

# GESTES ET POSTURES

### Objectifs :

IDENTIFIER et caractériser les risques liés à l'activité physique

ADOPTER les bons gestes et postures dans son travail

REPÉRER et prévenir les situations nuisibles à la santé

ACQUÉRIR des connaissances pour participer efficacement à l'amélioration des conditions de travail

### Public / Prérequis :

Toute personne appelée à manipuler des charges

Aucunes contre-indications médicales

### Durée :

7 h

### Méthodes :

Alternance d'apports théoriques et pratiques

### Évaluations / Validation :

Théorique et pratique

Une attestation de formation sera délivrée en fin de formation

### Programme :

- Les statistiques et les conséquences des AT/MP
- Notions d'anatomie et pathologie
- Les TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)
- La colonne vertébrale
- Les principes de base de sécurité physique et économie d'effort en fonction des situations de travail
- Les éléments déterminants des gestes et postures de travail
- Le lever porter de charges
- Quelques gestes du quotidien
- Les EPI
  
- Mise en pratique en fonction de l'activité et des éléments à disposition

Magalie LEVANIC – 185 rue des neuf vergées – 50440 BIVILLE

Tél : 06.25.44.89.29 – e-mail : magalie@levanic.fr

N°SIRET : 800 527 277 00027 – N°TVA intra : FR68800527277 – CODE NAF : 8559 B

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 25 50 01158 50 auprès du préfet de la région Normandie