



# GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL

- Réduire et prévenir les accidents ou lésions dus aux manutentions manuelles
- Acquérir les bases de l'anatomie pour mieux comprendre les problèmes de santé liés aux gestes et postures
- Déterminer la meilleure façon d'effectuer une manutention manuelle sans prendre de risques
- Effectuer les gestes et postures appropriées au travail



## Public visé

Toute personne concernée par les problématiques liées à l'ergonomie, aux gestes et postures sur poste de travail



## Durée

• 1 jour (7 heures)



## Lieu de la formation

### Site de Poitiers

Maison de la Formation  
120 rue du Porteau  
86000 Poitiers

### Site de Loudun

Espace Formation  
1 avenue de la Coopération  
86200 Loudun

### Site de Montmorillon

Immeuble Eco espace - 70 rue de Concise  
86500 Montmorillon



## Contact

fc.ccivf@mdf86.net  
05 49 37 44 68  
www.poitiers.cci.fr

Voie d'accès :  Alternance  Formation continue  Demandeurs d'emploi  VAE

## Pré-requis

- Aucun

## Conditions d'inscription

### Pour les salariés

- La formation doit être validée en amont par votre entreprise

### Pour les demandeurs d'emploi

- Être inscrit à Pôle Emploi

## Nos points forts

Apports théoriques et pratiques

- Démonstrations et exercices pratiques
  - Pédagogie active
  - Etudes de cas en appui des acquis théoriques
  - Supports visuels, écrits
- Documentation remise aux participants
- Contrôle des connaissances
  - Mise à disposition d'une salle de formation
  - Matériel nécessaire à la mise en pratique
- Profil de l'intervenant : formateur titulaire d'un FRAP



## GESTES ET POSTURES AU TRAVAIL



### Validation

Remise d'une attestation de formation



### Coût de la formation

Pour les salariés

4 à 10 personnes

750 euros Net de taxe/groupe



### Date de session

Entrée possible en fonction de la demande et sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

## Programme et contenu

### 1. La mécanique humaine

- Notions d'anatomie : muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux
- Déclinaison des troubles musculo-squelettiques : pathologies squelettiques, musculaires et ligamentaires
- Notions d'efforts et de fatigue

### 2. Les principes de manutention manuelle

- Statistiques des accidents du travail et maladies professionnelles
- liées à la manutention
- Principe d'économie d'effort
- Lever et porter des charges
- Rechercher l'équilibre
- Le choix des prises
- Les bons gestes et les bonnes postures selon les objets manipulés

### 3. Application

- Manipulation, déplacement de différentes charges utilisées dans l'entreprise
- Organisation de la zone de travail
- Auto-évaluation des postures



Nos établissements sont engagés dans une démarche de progrès pour l'accessibilité des centres de formation, en collaboration avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Pour connaître la faisabilité de votre

projet de formation, contactez directement notre référent handicap : cciv-formation-handicap@mdf86.net

