

# GESTES ET POSTURES EN MANUTENTION

Réf : **PREV-03**

## CONTEXTE

Les activités répétitives ou qui nécessitent une posture inhabituelle peuvent provoquer des troubles souvent douloureux, au travail comme au repos.

En conséquence, les accidents du travail représentent une part de charges importante aux entreprises, en terme de rupture de production et de budget.

La formation instruit sur les mécanismes corporels et permet de maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort, liés à l'ergonomie, lors de levés et portés de charges.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer leurs comportements au quotidien

## PROGRAMME

- **Sensibilisation du travail :**
  - Les accidents du travail
  - Les chiffres liés aux accidents
  - Les facteurs à risques
- **Le corps humain :**
  - L'anatomie du dos
  - Les accidents du dos
  - Les maladies professionnelles
- **Les solutions :**
  - Principes de prévention gestuelle
  - Les points d'appui
  - Les différentes techniques gestuelles

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Présentation PowerPoint et Vidéos
- Mannequins
- Exposés interactifs
- Livret de formation

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne amenée à manipuler des charges et/ou à effectuer des mouvements représentant un risque de troubles physiques liés au travail.

## PRÉ-REQUIS

Aucune condition physique pré-requise

## DURÉE

1 jour

## NOMBRE DE PERSONNES

4 à 10 personnes

## TARIF

1 personne : 700 \$  
2 personnes : 1,400 \$  
3 personnes : 2,100 \$  
De 4 à 10 personnes : 2,450 \$