

## GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

*Tous salariés de l'entreprise dont l'activité comporte des manutentions manuelles*

### COMPETENCES VISEES

- ) Mieux prendre soin de soi
- ) Utiliser les moyens mis à disposition
- ) Réaliser les manutentions en utilisant les principes de sécurité physique et d'économie d'effort

### Accueil et présentation de la formation

- ) Santé et sécurité au travail, définition : AT/MP/Accident trajet, statistiques
- ) Contexte légal, code du travail, norme X 35-109
- ) Notions d'anatomie, fonctionnement et pathologie
- ) Focus sur la colonne vertébrale, fonctionnement et atteintes
- ) Notions de base en matière d'échauffement
- ) Principes de sécurité et d'économie d'effort, l'équilibre, bases pour le lever, porter, déplacer, poser une charge
- ) Mise en pratique aux postes de travail
- ) Evaluation, quizz
- ) Clôture de la formation

### Public

Tout public

### Pré requis

Savoir lire et écrire la langue française

### Durée

1 jour

### Suggestion de compléments

Risques professionnels : les bases

Sauveteur secouriste du travail

Equipier de première intervention

### Les + pédagogiques

Mode d'apprentissage varié

Mise en situation directe des compétences visées

Quizz risque chimique

#### Agence de St Jean d'Angély

6 Avenue Pasteur  
17400 SAINT JEAN D'ANGELY  
05.46.32.65.16  
contact@envolformation.com

#### Agence de La Rochelle

10 Rue de Suède  
17000 LA ROCHELLE  
09.53.09.78.15  
larochelle@envolformation.com

#### Agence de Niort

85 Rue Saint Jean  
79000 NIORT  
09.80.63.29.73  
niort@envolformation.com