

## SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES

### AE-INIT-05

#### ➤ PERSONNES CONCERNÉES :

Toute personne appelée à effectuer des manutentions et manipulations ou souffrant de « maux de dos » : Personnel d'exécution (opérateur/agent).

#### ➤ OBJECTIFS :

A l'issue de cette formation, le stagiaire connaît les bases des gestes et postures qui permettent de réduire la fatigue et le risque d'accident.

### CONTENU DU STAGE

#### ➤ La mécanique humaine

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement
- Les pathologies (squelettiques, musculaires, ligamentaires), et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

#### ➤ Les principes de manutention manuelle

- Sécurité physique et diminution de la fatigue
- Les « bons gestes » les « bonnes postures » selon les objets manipulés.

#### ➤ Applications pratiques

- Sur agrès standard
- Sur matériels de votre entreprise.

#### ➤ Information générale

*Cette formation est faite en intra entreprise, pour des groupes de 6 à 10 personnes ; elle peut s'effectuer, si vous le désirez, en 3 demi-journées.*

### CONDITIONS

#### ➤ Durée

1 jour

#### ➤ Coût

Voir grille tarifaire

#### ➤ Dates & lieux

Nous consulter

