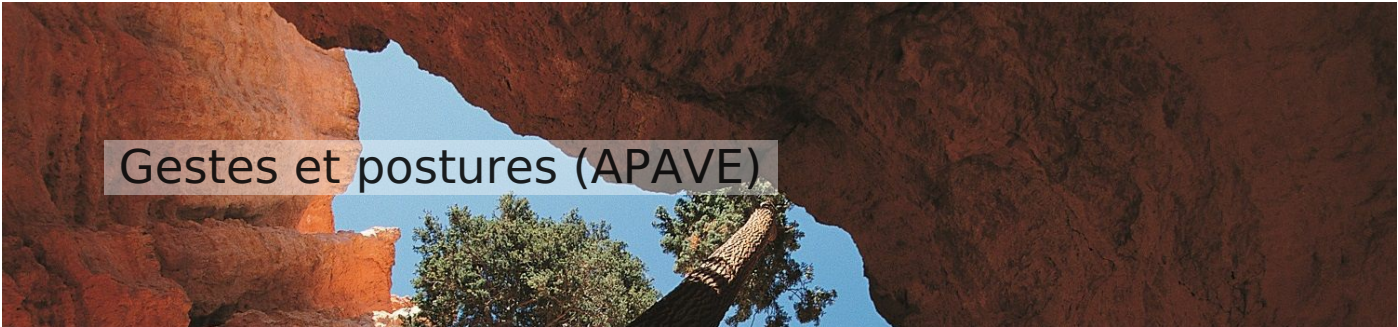




## Gestes et postures (APAVE)

### Les + de cette formation

Alternance d'apports théoriques et d'échanges avec exercices pratiques.

**Tarif** : 212 € HT

**Durée** : 7h

### Pour qui ?

Toutes les personnes appelées à effectuer, au cours de leur travail, la manipulation manuelle de charges.

### Pré requis

L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue.

Nota : L'aptitude physique au port des charges doit être reconnue. Le stagiaire devra avoir ses EPI (chaussures de sécurité, gants et tenue adaptée).

### Objectifs de formation

Appliquer les techniques de gestes et postures de travail.

## Programme détaillé

1. Sensibilisation aux risques d'accidents par manutention
  - Statistiques des accidents de travail et des maladies professionnelles liées à la manutention.
2. Aspects réglementaires
3. Notions d'anatomie et de physiologie appliquées
  - Notions d'effort, de fatigue.
4. Les lésions
5. Principe d'économie d'effort
6. Détermination des positions des différentes parties du corps pour une bonne préhension de la charge
  - Choix des prises.
7. Exercices pratiques - Manipulation de charges de natures diverses (charges spécifiques à l'établissement)
8. Les postures de travail
9. Approche de l'organisation du poste de travail.

## Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée de moyens pédagogiques.  
Documentation remise à chaque participant.



## Observations

23€ par repas

## Responsable pédagogique

Formateur(s) confirmé(s) spécialiste(s) du métier

Prochaine(s) session(s)