



## SENSIBILISATION AUX GESTES ET POSTURES

**Objectifs :** Acquérir les gestes et les positions efficaces pour se préserver en manutention et manipulation manuelle. Etre capable d'assurer sa propre sécurité et celle de ses collègues en mettant en œuvre des techniques de manipulation élaborées et adaptées à la tâche. Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention

**Durée :**  
3,5 heures

**Public & Pré-requis :**  
Tout public  
Aucun

**Modalités pédagogiques :**  
Méthode interactive.  
Exercices d'application

**Modalités de suivi :**  
Evaluation de fin de formation.  
Attestation de formation

**Profil formateur :**  
2 à 3 ans d'expérience mini dans le domaine. Et professionnels en poste dans le domaine enseigné

### 1. Le corps humain

- Notions succinctes d'anatomie : La colonne vertébrale, les vertèbres, la région lombaire
- Etude des principes d'économie d'effort

### 2. La manutention adaptée au poste de travail

- Analyse du poste de travail et évaluation des situations
- Application des principes de sécurité physique et d'économie d'effort
- Manipulation de charges diversifiées avec recherche du geste de sécurité (caisses, manipulation des stocks, mise en rayon,...)
- Coordination des efforts
- Synchronisation des gestes
- Manutention collective : coordination
- Gymnastique de poste
- Importance d'une bonne hygiène de vie (rappel sur l'alcool)

### 3. Prévention au quotidien

- Les bonnes postures et gestes préventifs dans la vie quotidienne