

# GESTES ET POSTURES

7 heures

## Public concerné

tout personnel de l'entreprise

## Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire aura appris à :

- Connaître les risques liés au soulèvement de charges
- Connaître les gestes à éviter
- Savoir travailler en équipe

## Programme

- Notions d'anatomie
- Les statistiques
- Le réflexe des bons gestes
- Les mauvais gestes à éviter
- La prévention de la douleur et de la souffrance au portage
- L'équipement personnel de protection
- Le soulèvement d'objets
- Savoir pousser et tirer
- Les efforts d'équipe
- Notions de secourisme.

## Le + camas

- + Méthode pédagogique active et innovante permettant aux apprenants d'être acteurs de la formation
- + Formateurs professionnels du métier pour vous apporter une réelle expertise
- + Des formations complètes sur les plans théorique et pratique.