



# MANUTENTION PRÉVENTION DES RISQUES, AVOIR LES BONS GESTES ET BONNES POSTURES AU TRAVAIL

REF : PREV3

## CONTEXTE

Lorsque les Manutentions Manuelles ne peuvent être évitées, il est important de former les employés aux Gestes et Postures spécifiques adaptées à leur travail.

Cette formation gestes et postures au travail repose sur une pédagogie et une acquisition des connaissances actives. Elle instruit les participants sur le fonctionnement de leur corps et permet de maîtriser les principes de sécurité et d'économie d'effort lors de levés et portés de charges.

## OBJECTIFS

- Sensibiliser le personnel aux risques du mal de dos.
- Avoir les connaissances techniques pour améliorer leurs comportements au quotidien.

## PROGRAMME

### Sensibilisation du travail :

- Les accidents du travail.
- Les chiffres liés aux accidents.
- Les facteurs à risques.

### Le corps humain :

- L'anatomie du dos.
- Les accidents du dos.
- Les maladies professionnelles.

### Les solutions :

- Principes de prévention gestuelle.
- Les points d'appui.
- Les différentes techniques gestuelles.

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Apport théorique
- Présentation PowerPoint et Vidéos
- Exposés interactifs
- Livret de formation remis à chaque stagiaire reprenant les points clés de la formation.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne étant amenée à manipuler des charges ou à effectuer des mouvements répétitifs dans le cadre de son emploi

## PRÉREQUIS

Aucune condition physique pré-requise

## DURÉE

1 journée

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

4 à 10 personnes

## TARIF ET PRISE EN CHARGE

A partir de 800€ HT / 6 heures

**Cette formation peut être prise en charge par votre OPCA.**

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter.

**Jean-Marc RIGOLET**  
CONSULTANT

06 60 52 02 54  
jean-marc@zkf.fr

SECOURISME  
PRÉVENTION  
SÉCURITÉ  
SELF-DÉFENSE  
INCENDIE

