

## GESTES ET POSTURES



**DURÉE**

1 jour



**TARIF**

Contactez-nous pour découvrir les tarifs de notre catalogue

### OBJECTIF

Développer la capacité à prévenir les risques professionnels liés aux gestes et postures en identifiant les situations de travail à risque et en adoptant, au quotidien, des postures adaptées et des principes d'économie d'effort.

### PUBLIC

Toute personne salariée, qu'elle soit exposée à des contraintes physiques, en poste statique (assis ou debout), ou exerçant des fonctions administratives, techniques ou logistiques, ainsi que les décideurs et responsables d'équipe impliqués dans la prévention des risques liés aux gestes et postures.

### PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

#### 1. Comprendre les risques et le fonctionnement du corps

Définir les troubles musculosquelettiques. Identifier les facteurs de risque professionnels. Comprendre le fonctionnement du dos, des articulations et des muscles. Relier les contraintes physiques aux pathologies professionnelles.

#### 2. Analyser les situations de travail et les postures

Observer les gestes professionnels. Repérer les postures contraignantes. Analyser l'organisation du poste de travail. Identifier les axes d'amélioration.

#### 3. Mettre en pratique les gestes et postures adaptés

Appliquer les principes d'économie d'effort. Adopter les bonnes postures en situation réelle. Réaliser des manutentions manuelles sécurisées. Intégrer des étirements et micro-pauses au quotidien.



#### VOTRE CONTACTS

**fc@eesc.fr**

**03 83 85 61 26 - 07 64 69 05 94**

CCI Formation EESC  
3 rue du Mouzon  
54520 LAXOU

