



Gestes et Postures Théorie et exercices pratiques (Dans votre établissement) REF : GP

OBJECTIF DU STAGE

- A l'issue de cette formation, le stagiaire connaît les bases des gestes et postures qui permettent de réduire la fatigue et le risque d'accident.

PROGRAMME

LA MECANIQUE HUMAINE

- Muscles et squelette, colonne vertébrale, disques intervertébraux : anatomie et fonctionnement.
- Les pathologies (squelettiques, musculaires, ligamentaires), et celles de la colonne vertébrale (lumbago, sciatique, hernie).

LES PRINCIPES DE MANUTENTION MANUELLE

- Sécurité physique et diminution de la fatigue.
- Les bons gestes les bonnes postures selon les objets manipulés.

APPLICATIONS PRATIQUES

- Sur agrès standard.
- Sur matériels de votre entreprise.



PUBLIC CONCERNE ET ORGANISATION

Toute personne appelée à effectuer des manutentions et manipulations ou souffrant de maux de dos.

DUREE : 1 journée

**Tarifs et renseignements commerciaux
Tel : 01.39.93.85.25 / Email : contact@fortdedomont.fr
www.centre-de-formation-incendie.fr**

Tarifs et renseignements commerciaux
Tel : 01.39.93.85.25 / Email : contact@fortdedomont.fr
www.centre-de-formation-incendie.fr