

## GESTES ET POSTURES DE TRAVAIL

### INTRODUCTION

Notre vie professionnelle est faite de gestes et de postures qui reviennent plusieurs fois par jour, qui sollicitent plus ou moins l'organisme, qui impactent plus ou moins durablement la santé.

Les formations Gestes et Postures font prendre conscience des risques, de la réglementation et des solutions qui existent.

La formation gestes et postures de travail est une obligation pour les entreprises ayant des travailleurs dont l'activité comporte des manutentions manuelles selon la loi du travail

### PUBLIC

Tout salarié étant amené à manipuler des charges (transport de boîtes, manutention, efforts physiques, gestes répétés, port de charges, poste informatique, manutention de personnes, préparateur de commande, postures statiques, chauffeurs, personnels d'entretien, postures en restauration etc.) dans le cadre de son activité professionnelle.

### PROGRAMME

- Le fonctionnement du corps humains et ses limites : le squelette, les muscles, les nerfs, la colonne, les vertèbres, les zones charnières, les atteintes, les conséquences (TMS)
- Les principes de base de sécurité et d'économie d'effort
- Les Facteurs de risques
- Pratique en salle
- Pratique sur le poste de travail
- Conclusion



**DUREE** 4 heures sur 1/2 journée



### OBJECTIFS

A l'issue de la formation gestes et postures, les stagiaires doivent avoir acquis les principes de base de sécurité et d'économie d'effort pour la manipulation de charges / manutention et de gestes et postures au travail.

Diminuer les risques d'accidents et de maladies professionnelles liés aux activités physiques et maîtriser les techniques de manutention.

### METHODE

- Support de cours projeté et papier
- Vidéos
- Exemples

Les Formations du Groupe Atout Plus sont réalisées par sa filiale la SARL ATOUT BUSINESS  
référéncée DFPC : N°988/0532/16R

**Contact** : ATOUT PLUS GROUPE – 35 rue Porcheron, Nouméa, Q. Latin  
Tel +687.24.38.66 - consulting@atoutplus.nc - www.atoutplus.nc