

# Gestes et postures



## Public

Tous les salariés concernés par la prévention des risques liés à l'activité physique.

## Objectifs

- x Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention de l'entreprise et par la même, d'être acteur de sa propre prévention.
- x Connaître les risques de son métier.

## Déroulé, contenu, méthodes pédagogiques

Permettre au salarié de devenir acteur de la prévention :

- x Enjeux de la prévention/Accident du travail/Maladie professionnelle.

Connaître les risques de son métier (danger/risque/situation dangereuse) :

- x Le corps au travail : en s'appuyant sur la connaissance du fonctionnement du corps humain, identifier les différentes atteintes à la santé encourues,
- x L'importance de l'échauffement : exercices de renforcement musculaire / Étirements.
- x Mise en situation pratique : manutention des caisses et de diverses charges, utilisation d'outils, organisation des déplacements, de l'environnement de travail,
- x Économie des efforts par l'organisation et la simplification des manutentions répétitives.
- x Utilisation de techniques gestuelles appropriées pour les manutentions occasionnelles.

.....

Validé par : Attestation de compétences

## Durée et lieu, dates ou période

Formation de 1 jour (7heures). Sessions sur demande

S	O	N	D	J	F	M	A	M	J	Jt	A

## Intervenant

Formateur spécialisé

## Coût et financement

Tarif 189€ - Possibilités de financements. Prise en charge variable selon le financement. Nous contacter pour tout renseignement.

## Contacts et inscription

Informations administratives et financières : Sophie HAUSER [sophie.hauser@educagri.fr](mailto:sophie.hauser@educagri.fr)

Céline RADIGALES [celine.radigales@educagri.fr](mailto:celine.radigales@educagri.fr)

CFPPA Savoie Bugey | Tel : 04 79 25 42 02 | [www.reinach.fr](http://www.reinach.fr)

Domaine Reinach – 1031 Avenue C. Albert – 73290 La Motte-Servolex