

Tous les jours, notre corps est soumis à des contraintes posturales qui peuvent engendrer différentes pathologies tels que lombalgie, sciatique, cervicalgie...

**Cette sensibilisation vous permettra d'apprendre et d'adopter les bons gestes et les bonnes postures au quotidien.**



Compris dans  
votre adhésion  
AISMT13

## Gestes et Postures

### Techniques gestuelles de manutention

Sensibilisation dans votre entreprise

# Gestes et Postures

## Techniques gestuelles de manutention

Sensibilisation dans votre entreprise

### PUBLIC CONCERNE

Tout salarié amené à porter, transporter, manipuler, déplacer, soutenir, pousser et tirer des charges. Tout secteur d'activité.

### OBJECTIFS

- Reconnaître les risques liés à l'activité physique à partir des indicateurs santé sécurité et des connaissances anatomiques et physiologiques.
- Appliquer les principes de sécurité physique et d'économie d'effort adaptés à la situation de travail.

### CONTENU

- Notions de prévention, accidents de travail et maladies professionnelles.
- Notion d'anatomie, de physiologie et de pathologie.
- Travail musculaire dynamique, travail musculaire statique.
- Les troubles musculo-squelettiques du dos et des membres supérieurs, les facteurs aggravants.
- Importance de l'échauffement avant la prise de poste.
- Application pratique : principes de base des techniques gestuelles de la manutention manuelle.

### PEDAGOGIE

Exposés interactifs, démonstrations, mises en situations.

### MODALITES

Sensibilisation dispensée par un Intervenant en Prévention des Risques Professionnels de votre service de santé au travail.

**Lieu :** Dans vos locaux.

**Participants :** Groupe de 6 à 10 personnes.

**Durée :** 3h30

Prestation comprise dans votre adhésion.