

Gestes et postures

Mise à jour le 08/01/2024
Numéro de CPF :

Formation gestes et postures à Nantes, Angers, Laval, Le Mans et Vendée

Objectifs de formation

A l'issue de la formation gestes et postures, le participant sera capable de :

- Soulever des charges
- Se tenir dans de bonnes positions, évitant ainsi la fatigue
- D'éviter les accidents dus aux mauvaises positions du corps et à un manque de coordination des gestes

Programme

Relation entre sécurité et

- Gestes et postures
- Fatigue

Rappels d'anatomie et principaux risques

Le corps humain : ses composantes

- Le squelette (colonne vertébrale, articulations...)
- La musculature
- Les points sensibles du corps

Les positions : les bonnes postures

- Dans la vie quotidienne : maintien des épaules, du bassin, de la colonne vertébrale, de la tête
- Dans l'élévation d'une charge
- Dans le déplacement d'une charge
- Position assis et debout

Les troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les différents types de troubles

- Syndrome du canal carpien
- Tendinites
- Epicandylites
- Etc

Positions et efforts à éviter

Moyens de prévention des TMS

- Rotation de poste
- Mécanisation
- Alternance des gestes

L'apprentissage des techniques

Les principes de manutention manuelle au travers d'exercices pratiques avec différents objets

- Caisse avec poignée et sans poignée

CONTACTS :

CENTRE D'ANGERS / CHOLET
02 41 73 93 06
contact.angers@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE NANTES
02 51 13 21 51
contact.nantes@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE SAINT-NAZAIRE
02 40 53 85 47
contact.stnazaire@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE LAVAL
02 43 69 03 33
contact.laval@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DU MANS
02 43 21 77 77
contact.lemans@formation-
industries-pdl.fr

**CENTRE DE LA ROCHE-
SUR-YON**
02 51 37 57 17
contact.laroche@formation-
industries-pdl.fr

www.formation-industries-
paysdelaloire.fr



- Colis de tailles diverses
- Seau, fûts
- Objets de différentes longueurs
- Bouteille de gaz
- Brouette

Durée de la formation

1 jour

Pré-requis d'entrée en formation

Modalités pédagogiques

Participation active des stagiaires, notamment par des mises en situation sur des cas rencontrés dans l'entreprise.

Modalités d'évaluation et d'examen

Au travers des applications pratiques

Tarif

Nous consulter

CONTACTS :

CENTRE D'ANGERS / CHOLET
02 41 73 93 06
contact.angers@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE NANTES
02 51 13 21 51
contact.nantes@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE SAINT-NAZAIRE
02 40 53 85 47
contact.stnazaire@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DE LAVAL
02 43 69 03 33
contact.laval@formation-
industries-pdl.fr

CENTRE DU MANS
02 43 21 77 77
contact.lemans@formation-
industries-pdl.fr

**CENTRE DE LA ROCHE-
SUR-YON**
02 51 37 57 17
contact.laroche@formation-
industries-pdl.fr

[www.formation-industries-
paysdelaloire.fr](http://www.formation-industries-paysdelaloire.fr)

