



# GESTES ET POSTURES



## OBJECTIFS

- Apprendre à analyser le poste de travail, à appréhender les risques dorsaux lombaires pour mieux les prévenir.
- Acquérir des notions d'anatomie
- Apprendre à adapter sa position de travail



1 JOUR  
7 heures



10  
participants



## PROGRAMME

- Analyse du poste de travail
- Evaluation de la situation
- Notions d'anatomie
- Physiologie et biomécanique du rachis
- Apprentissage du verrouillage lombaire
- Apprentissage des postures variantes
- Exercice de détente et d'entretien du rachis
- Démonstration et réalisation de manutention de charge dans les principes de base d'économie d'effort
- Travail interactif d'aménagement de poste de travail
- Les gestes à éviter



## PRÉREQUIS

- /



## VALIDATION

Certificat d'habilitation



## AUTRES INFORMATIONS

- Formation assurée par un ergonome
- Alternance théorie et pratique