



1 bis rue Jules Picard
95660 CHAMPAGNE SUR OISE
tél. 06.21.82.74.79
fax 01.30.34.31.34
protection@protection.fr
www.protection.fr
siret 499 004 521 00013

GESTES ET POSTURES

L'OBJECTIF

Être capable d'adopter des positions rationnelles et sûres pour effectuer des manutentions

LE PROGRAMME

4 heures de cours théoriques (*exposés, transparents, débats, vidéo*) et pratiques (*exercices de manutention*) au sein même de votre entreprise, par groupe de **10 participants**

THÉORIE

- Introduction sécurité et prévention
 - Prévention des accidents
 - Étude des risques
- La colonne vertébrale
 - Notion d'anatomie
 - Le rôle, le vieillissement et la pression exercée sur les disques lombaires
 - Accidents vertébraux
 - Déformation de la colonne vertébrale
- Législation
 - Les 6 principes de sécurité physique
 - Les principes de l'économie de l'effort
 - Conclusion

PRATIQUE

- Corrections des erreurs et étude de l'effort
- Conclusion

POUR QUI ?

Toutes personnes amenées à effectuer des manutentions

TEXTE DE LOI

Code du travail
- ARTICLE R. 231-71
- ARTICLE R. 231-72

