

# GESTES ET POSTURES - NIVEAU 1

**PUBLIC** Toute personne souhaitant suivre cette formation

**PRÉ-REQUIS** Comprendre le français à l'écrit et à l'oral

**DURÉE** De 3,5 à 7 heures

**OBJECTIFS** Identifier les pathologies spécifiques au travail, connaître les différentes techniques gestuelles lors de la manutention, analyser sa gestuelle et la modifier pour éviter les blessures, échauffer son corps avant la prise de poste, s'initier à la prévention des risques professionnels

**QUALIFICATION DU FORMATEUR ET FORMALISATION À L'ISSUE DE LA FORMATION :** OSTÉOPATHE DEPUIS PLUS DE 10 ANS | Attestation de fin de formation

## LES ACCIDENTS DU TRAVAIL ET LES MALADIES PROFESSIONNELLES

- définition, statistiques, enjeux humains et financiers
- Obligations réglementaires, les responsabilités de l'employeur

## NOTION D'ANATOMIE, PHYSIOLOGIE ET PATHOLOGIE

- les troubles musculosquelettiques
- les conséquences sur la santé

## PRÉVENTION DES RISQUES

- les facteurs d'usures et de fatigue
- les principes généraux de prévention

## PRINCIPES DE BASE DE LA MANUTENTION

- Analyser ses postures et trouver des solutions pour éviter de se blesser
- les principes de base de manutention de charge
- les techniques de lever-porter de charge
- les différents types de postures
- les principes de sécurité
- les différents gestes et postures sur le poste de travail
- Echauffer son corps avant la prise de poste



**Lieu de la formation :** Dans vos locaux ou nos locaux

**Nombre de stagiaires :** De 1 à 10

**Moyens pédagogiques :** Salle de formation assez spacieuse pouvant positionner la table de notre ostéopathe et accueillir les participants

**Modalités pédagogiques :** Le formateur alterne théorie, pratique et discussions

**Modalités d'évaluation :** QCM et cas pratique évalué par le formateur