

## FORMATION GESTES ET POSTURES

### **L'objectif**

Respecter les obligations légales du code du travail art.L4121-1&2  
Apporter les connaissances et les moyens indispensables en santé et sécurité au travail, afin de mieux appréhender les efforts  
Disposer des consignes liées à l'activité physique

### **Le programme**

Comprendre les obligations légales : employeur/employé  
Connaître les causes et les risques liés aux AT/MP propres aux TMS  
Cerner l'anatomie corporelle, forces et faiblesses,  
Savoir mieux organiser ses activités/tâches tout en préservant sa santé et sa sécurité  
Appréhender l'environnement de travail et des risques liés à la manutention  
Assurer une bonne préparation physique et mentale, pour que l'effort soit bénéfique

### **Public / durée / Tarif**

Salarié d'entreprise des secteurs Télécoms, logistiques, BTP, industriels,  
Durée 1 jour,  
Tarif : nous contacter

### **Le concept**

Préparation une ½ journée dans l'enceinte de l'entreprise pour comprendre les postes et leurs risques associés (prises de photos et vidéos, si possibles)  
Enseignement théorique et exercice pratique de mise en situation  
Possibilité de mise en place d'un suivi post-formation (optionnel)  
Evaluation et délivrance d'attestation