



## easy centre de formation

sarl Lamed services - 10, rue Pergolèse 75016 PARIS  
tél. : 01 45.05.39.92 - easycentredeformation@gmail.com  
-Siret 534 042 882 00017 -  
N° de décl. d'activité auprès du Préfet de la région IDF : 11 75 475 07 75

# GESTES ET POSTURES DE SECURITE

## PUBLIC

Tous les salariés ayant une activité nécessitant des manutentions manuelles comportant des risques, notamment dorsolombaires, en raison des caractéristiques de la charge ou des conditions ergonomiques défavorables

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## QUALIFICATIONS

Attestation de formation aux Gestes et Postures de Sécurité.

## REFERENCES REGELEMENTAIRES

Manutention : Articles R4541-1 à R4541-11 et R4141-15 du Code du Travail.  
Formation à la sécurité : Articles L4141-2, R4141-3 et R4141-13 du Code du Travail.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

*Exercice pratique*

## OBJECTIF

A la fin de cette formation, le stagiaire doit être capable de préserver sa santé par des techniques de manutention correctes et d'assurer sa sécurité et celle de autres personnes concernées lors des opérations de

## DURÉE

7 heures, 1 journée.

## LIEU DE FORMATION

Voir convention.

## DUREE

40 heures, 6 jours.

## LIEU DE FORMATION

Voir convention.

## DATE

Voir convention.

## NOMBRE MINIMUM ET MAXIMUM DE STAGAIRES PAR SESSION

Minimum : 1 - Maximum : 12

## FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION

Remise d'un attestation de formation.

## SUIVI DE LA FORMATION

Feuille de présence.

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Formation dispensée par un formateur professionnel spécialisé

## **DESCRIPTION**

### **Jour 1**

#### **ENSEIGNEMENTS THEORIQUES**

- Accidents de travail dus à la manutention et aux chutes.
- Analyses de situations à risques.
- Notions d'anatomie.
- Principes d'économie d'efforts.
- Recherche de l'équilibre.
- Répartition de charges.
- Vidéos.

#### **ENSEIGNEMENTS PRATIQUES**

- Etudes de postes in situ.
- Techniques de levage et de transport de charges.
- Exercices pratiques de levage et de gestion des énergies.