



# FORMATION GESTES ET POSTURES (Spéciale Bureautique)



## Public concerné

Tous salariés des entreprises publiques ou privées.

## Objectifs

Connaitre et appliquer les techniques de sécurité physique et d'économie d'effort, afin de limiter les atteintes à la santé.

Appréhender les risques dorso-lombaires et la prévention (directive du Conseil 90/269/CEE et code du travail Art. R231-66).

## Durée

4h de face à face pédagogique.

## Programme

- \* Introduction sur les troubles musculo-squelettiques (TMS) et l'état des lieux des pathologies en France
- \* Anatomie et biomécanique
- \* Risques et pathologies du travail
- \* Études des postes de travail
- \* L'aménagement du poste de travail (ergonomie, ambiance ...)
- \* La posture à adopter
- \* Entraînement aux gestes corrigés

## Supports remis

- \* Attestation de formation
- \* Livret de formation

