



## Prévenir les risques liés à l'activité physique (gestes et postures)

### OBJECTIF

- Etre capable de faire face aux situations de manutention susceptibles de nuire à sa santé.

### CONTENU

- Les accidents du travail dus au transport manuel ou à la manipulation
- Notions d'anatomie
- Prévention
- Principes de sécurité physique et économie d'effort
- Exercices de lever et de porter des charges
- Le poste de travail et l'homme
- Transposition des techniques dans la vie courante

### PÉDAGOGIE

- Basé sur la pédagogie active : rappel des acquis, démonstrations pratiques, apprentissage des gestes, mise en application sur le poste de travail, réflexion sur l'aménagement du poste de travail.

### PUBLIC

- Tout public

### DURÉE

- 1 jour

### CALENDRIER

- Nous consulter

### BUDGET

- 140 € HT (déjeuners inclus)

RÉF : Q8



CHAMBRE DE  
COMMERCE ET  
D'INDUSTRIE  
DE LA MAYENNE

Nous  
contacter

Tél. : 02 43 91 47 47

Centre de Formation

www.formation.mayenne.cci.fr  
5 bld de l'Industrie SAINT BERTHEVIN